¡Viva la libertad!

Christophe André
Alexandre Jollien
Matthieu Ricard

¿Cómo superar el miedo, los prejuicios, las adicciones o los traumas? Un monje budista, un filósofo y un psiquiatra reflexionan sobre la libertad interior

250.000 ejemplares vendidos en Francia

¡VIVA LA LIBERTAD!

Título original: *À nous la liberté!*

© del texto: L'Iconoclaste et Allary Editions, 2019
© de la traducción: Jordi Giménez Samanes, 2020
© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: octubre de 2020

ISBN: 978-84-17623-69-2

Diseño de colección: Enric Jardí
Diseño de cubierta: Anna Juvé
Imagen de cubierta: © Céleste André
Maquetación: Àngel Daniel
Producción del ebook: booqlab

Arpa
Manila, 65
08034 Barcelona
arpaeditores.com

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Christophe André, Alexandre Jollien y Matthieu Ricard

¡VIVA LA LIBERTAD!

Traducción de Jordi Giménez Samanes

arpa

SUMARIO

PRÓLOGO. «¡AQUÍ NO HEMOS VENIDO A TRABAJAR!»
INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE. LOS OBSTÁCULOS A LA LIBERTAD INTERIOR

1. La acrasía, debilidad de la voluntad
   Caja de herramientas frente a la acrasía
2. La dependencia
   Caja de herramientas frente a la dependencia
3. El miedo
   Caja de herramientas frente al miedo
4. El desánimo y la desesperación
   Caja de herramientas frente al desánimo
5. El egocentrismo
   Caja de herramientas frente al egocentrismo
6. El extravío
   Caja de herramientas frente al extravío

SEGUNDA PARTE. LA ECOLOGÍA DE LA LIBERTAD

7. El entorno físico actúa sobre nuestro estado mental
   Caja de herramientas para vivir en un entorno favorable
8. Una ecología de las relaciones personales
   Caja de herramientas para una ecología de las relaciones sociales
9. El impacto de nuestro entorno cultural
   Caja de herramientas para una ecología cultural

TERCERA PARTE. EL ESFUERZO POR LA LIBERACIÓN

10. El horizonte del esfuerzo
    Caja de herramientas del horizonte del esfuerzo
11. Esfuerzos difíciles, esfuerzos felices

Caja de herramientas para introducir alegría en el esfuerzo

12. El entrenamiento de la mente
Caja de herramientas para entrenar la mente

13. La meditación
Caja de herramientas para la meditación

14. De la transformación de uno mismo a la del mundo
Caja de herramientas para transformarse y transformar el mundo

CUARTA PARTE. LOS FRUTOS DE LA LIBERTAD

15. La pacificación interior
Caja de herramientas para trabajar la paz interior

16. Nuestra naturaleza profunda
Caja de herramientas para abrirnos a nuestra naturaleza profunda

17. Ante la muerte
Algunas fuentes de inspiración frente a la muerte

¿La cosecha ha sido buena?

AGRADECIMIENTOS

La libertad exterior que alcancemos
dependerá del grado de libertad interior
que hayamos adquirido.

GANDHI

PRÓLOGO

«¡AQUÍ NO HEMOS VENIDO A TRABAJAR!»

Era una decisión compartida por los tres. Habíamos quedado en pasar unos días juntos en pleno invierno, como en años anteriores. «¡Aquí no hemos venido a trabajar! Nos hemos reunido por el gusto de vernos, para charlar, reír, disfrutar del aire puro…». Nuestra querida amiga Delphine nos había invitado a su nidito de madera en el corazón de los Alpes. Todo estaba listo para una semana de vacaciones en aquel remanso de paz, con un programa centrado en salidas a la nieve, *fondues* de queso, sesiones de lectura apacible y buenos momentos de risa. Pero…

Después de dar unas vueltas en trineo, de pasear por los pequeños pueblecitos y de observar el rastro de los animales salvajes en la nieve, nos encontramos reunidos la primera tarde en la sala de estar, revestida de madera, cuyas ventanas dan a las cumbres. Inmersos en un sentimiento de buen humor, junto al hogar, con la compañía de las llamas crepitantes, la discusión se reanuda como si nunca se hubiera interrumpido. En medio de las risas y de la afable calidez de una complicidad incondicional, surgen los temas serios, como si se hubieran invitado solos: ¿cómo actuar, frente a la dependencia? ¿Cómo mantener el rumbo cuando las emociones perturbadoras, las pasiones tristes o un abrumador dolor vital parecen abocarnos directamente al desaliento?

Sentimos que nos invade una vez más, como una comezón, la necesidad de analizar, de compartir. Nos decimos unos a otros que sería una lástima dejar que todo esto se pierda, y no conservar, al menos para nosotros, una huella de estos intercambios que nos apasionan y nos enriquecen. El incansable Matthieu coloca entonces un micrófono encima de la mesa, «por si acaso, para no olvidar nada que luego lamentemos…». Sus dos compañeros no protestan. Al fin y al cabo, hablan por el gusto de hablar, para aprender el uno del otro, para hacer que evolucionen los diferentes puntos de vista: ¿acaso la presencia de un micrófono cambia algo? Nada en absoluto. Es decir, *casi* nada…

Porque ese pequeño objeto, esa presencia, no es tan anodina.

Aunque no lo parezca, saber que está ahí nos estimula, nos mueve a renunciar a echar la siesta mientras los demás discuten, nos incita a desarrollar y precisar nuestras ideas. En última instancia, nos recuerda a nuestras lectoras y nuestros lectores, con sus expectativas, su espera, su legítima exigencia. Es como si estuvieran ahí, con nosotros, sentados a nuestro lado en el sillón. Hasta que, poco a poco, nos hemos enfrascado de verdad.

El tema de la libertad se impone con toda naturalidad, bajo la forma de una invitación a profundizar, a ahondar, a edificar un arte de vivir, a modelar utensilios. Con ello, nos sentimos constantemente llamados a abandonar el modo de piloto automático, a liberarnos de la prisión de los hábitos adquiridos para probar a adentrarnos por otros caminos. Un programa ambicioso que exige a buen seguro de nosotros que «reincidamos», que volvamos a la labor para considerar bajo una luz nueva una de las grandes empresas de la existencia.

A cada minuto que pasa, nos gana la invitación a atrevernos a una verdadera conversión: combatir las toxinas mentales, dejar atrás toda actitud condicionante para descender más y más en nuestra naturaleza auténtica: la libertad. Pues si el hombre no nace, sino que se hace libre, se precisa todo un entrenamiento de la mente. Tal es la gran empresa que, entre los tres, desde nuestra experiencia, hemos intentado explorar. Desprenderse del «qué dirán», renunciar al narcisismo, al egoísmo, que tiran de nosotros y nos retienen aquí abajo, constituyen otros tantos desafíos que llaman al compromiso, a una ecología de todo el ser, tal como hemos intentado esbozar a lo largo de estas páginas.

Somos prudentes con respecto al alcance de nuestras palabras, que podrían tomarse por enseñanzas, pero que no son más que reflexiones, el testimonio de tres amigos en busca de progreso interior, y deseosos de compartir sus experiencias, frustradas o felices, sus esfuerzos y sus puntos de vista. Las palabras que aquí hemos transcrito reflejan fielmente nuestras conversaciones, espontáneas e imperfectas, pero sinceras, y coherentes con la opción de vida de cada cual. Nos hemos limitado a pasarlas por el tamiz de estas tres preguntas:

Lo que estamos diciendo: ¿es suficientemente claro? (nada de jerga especializada, cosa que detestamos); ¿es útil? (lo que nos interesa es cambiar, más que hablar); ¿es accesible a todo el mundo? (que no parezca reservado a unos pocos sabios o a seres humanos excepcionales).

La filosofía griega forjó un concepto muy bello: la *metanoia* , el esfuerzo aplicado a uno mismo y orientado a la conversión íntima, que

apunta a la transformación radical para abrazar un arte de vivir capaz de preservarnos de las pasiones tristes, de los automatismos, del egoísmo, de la prisión de la costumbre. Avanzar, progresar, soltar el lastre de aquello que nos sobrecarga, liberarnos, pensando igualmente en los demás y por tanto en el mundo entero, he ahí el gran desafío que anida en el corazón de esta obra.

Y que nuestro humilde diálogo os infunda también a vosotros el deseo de lanzaros a la tarea.

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA LIBERTAD INTERIOR?

Matthieu: La palabra «libertad» evoca en la mayoría de las personas la aspiración de todos los seres humanos a llevar una vida exenta de reclusión, de opresión o de privación de derechos. Pero de lo que nos gustaría hablar en este momento es de la libertad *interior* : casi todos nosotros somos un juguete en manos de nuestros propios extravíos, de nuestros condicionantes, pulsiones, conflictos interiores, pensamientos erráticos y emociones perturbadoras. Esta servidumbre es fuente de numerosas inquietudes que nos atormentan. ¿Cómo escapar de la prisión de estos mecanismos, ante los que nos sentimos a veces impotentes, o incluso resignados?

La dificultad principal procede de la falta de discernimiento: no llegamos a identificar los engranajes mentales, ni a detectar el tipo de pensamientos que nos someten. Con demasiada frecuencia, no encontramos en nosotros la sabiduría, la lucidez ni la capacidad que nos permitieran recuperar la libertad perdida. Por cuanto sería posible adquirir la libertad interior mediante una mejor comprensión del funcionamiento de nuestra mente, por la que pudiéramos dilucidar los mecanismos de la felicidad y del sufrimiento. Un tal discernimiento debe ir de la mano de un *entrenamiento* que permita a nuestra mente gestionar los estados aflictivos con fluidez e inteligencia.

Nos gustaría que esta obra aportara claridad sobre los medios para liberarse de las causas del sufrimiento. La libertad interior nos proporciona una gran fuerza y nos hace menos vulnerables a nuestros propios pensamientos, que, en ocasiones, se nos aparecen como enemigos; y también combate la desorientación que nos producen unas condiciones exteriores en constante cambio. Al sentirnos menos vulnerables, nos centramos menos en nosotros mismos y nos abrimos a los demás. La libertad interior redunda, por tanto, de un modo natural, en un incremento de buena voluntad. Todo el mundo gana, en una palabra.

Alexandre: Al abordar la espinosa cuestión de la libertad, me viene a la mente un recuerdo. El padre Morand, capellán de la institución en la que viví desde los tres hasta los veinte años, me había puesto entre las manos un grueso volumen, que yo hojeaba con veneración. Las

páginas amarillentas y gastadas de aquel manual de filosofía imponían lo suyo… Yo tenía catorce años, cargaba con un buen fardo de complejos y encajaba como una bofetada mi hecho diferencial, mi singularidad. Presintiendo que jamás llegaría a ser del todo como los demás, víctima de un miedo sordo, intentaba echar mano de los puntos de referencia que pudiera. Necesitaba una brújula, una dirección. Justamente, un capítulo de aquel librote trataba de la alienación, de las esclavitudes, de las pasiones tristes. El autor hablaba de la imagen de una piedra que se precipita… en caída libre. ¡Curiosa expresión! En mi espíritu magullado, aquello fue como una voz al zafarrancho de combate. Las preguntas se multiplicaban, disparadas como cohetes: ¿qué es la libertad, en el fondo? ¿Hacer lo que queremos? ¿Dar rienda suelta a nuestros deseos? ¿No encontrar ninguna traba, cero obstáculos? Por encima de todo, me preguntaba por el margen de maniobra que le quedaba a un muchacho con discapacidad neuromotora cerebral, que huía ya de un destino trazado de antemano: envolver cigarros puros en un taller protegido. ¿Cómo aquel muchachote sin ningún objetivo en la vida iba a poder evitar aquella prisión interior, el alud de diagnósticos y la montaña de etiquetas que lo apabullaban? ¿Era cosa de un *fatum* ? ¿Estaba ya todo grabado en mármol?

Precipitarse en caída libre… Como la piedra, sin una ascesis, sin ejercicios espirituales; lo adivinaba, lo tenía crudo, en cualquier momento podía romperme la crisma, hundirme en un marasmo total: complejos, mecanismos de defensa, miedo al rechazo, deseos mal identificados… Todo contribuía a una vida casi robótica. Abrumado por la incertidumbre, vulnerable al máximo, trataba desesperadamente de infundir un poco de claridad y de alegría a una vida que se anunciaba un poco complicada.

Por primera vez, sonaba una llamada. Spinoza, en su famosa carta a Schuller, donde propone una experiencia de pensamiento, emite este diagnóstico: «La piedra, sin ninguna duda, puesto que no es consciente más que de su propio esfuerzo, y dado que no es indiferente, creerá que es libre y que no persevera en su movimiento sino por la sola razón de que así lo desea. Tal es esa libertad humana que todos los hombres se jactan de tener y que únicamente consiste en que los hombres son conscientes de sus deseos e ignorantes de las causas que los determinan».

Siendo aún adolescente, vi casualmente un programa de televisión. Habían sometido a la pregunta a un filósofo profesional. Instado a responder, dudaba. ¿Qué era primero: la libertad, la felicidad o la

sabiduría? Entonces, ¿había que elegir? ¿Marcar con una equis la alternativa escogida? ¿Establecer una jerarquía allí donde no había opción que valiera? Porque en aquella época, yo lo quería todo: sabiduría, felicidad y libertad. Intuía que no cabía razonablemente esperar ser feliz sin un mínimo de libertad interior. ¿Cómo lanzarse en pos de la sabiduría, cuando las carencias, el miedo y un sinfín de inclinaciones, de condicionantes y de hábitos nos retienen en la esclavitud?

En este terreno, Spinoza no deja de ser un médico que nos ilumina. ¿Contaremos con su asistencia, en la hora del inicio de esta expedición? Su tratamiento exige limpieza, eficacia: hay que luchar contra todo lo que ensombrece nuestro ánimo, lo que influye en nuestra manera de ser, lo que nos aliena. Hay que perseguir, en suma, los determinismos y las fuerzas que nos impulsan a apegarnos, a amar, a odiar, a temer, a esperar siempre algo.

Al escucharte, Matthieu, comprendía que sabiduría y libertad van de la mano. ¿Y si el primer paso consistiera en detectar con toda tranquilidad ese modo en piloto automático que propaga una necrosis en nuestra vida cotidiana, para a partir de ahí redescubrir una relación más lúcida y alegre con nosotros mismos y con el mundo, y dejar así de ser una marioneta y de confiarle al primero que llega el mando a distancia que rige nuestro estado mental? El desafío de la vida espiritual radica, pues, en un acto de audacia: atreverse a zigzaguear sin alterarse, a construir una libertad alejada tanto de la tiranía de un «yo» caprichoso como de la dictadura del «se» impersonal, que tan a menudo nos fuerza a plegarnos a la norma, a someternos a pautas asfixiantes. Spinoza, Nietzsche, Freud y tantos otros nos prodigan una enseñanza tonificante: nadie puede darnos la libertad. Es preciso construirla, descubrirla en medio de las alienaciones y las imágenes ilusorias que nos encierran en *nuestro* mundo, fuera de lo real. Para disfrutar de ella, se nos ha invitado a apuntarnos a un proceso de «liberación», a ponernos en marcha, a decir adiós a los prejuicios, a abandonar las proyecciones hacia un futuro, la multitud de expectativas en espera que nos tienen atrapados por el cuello. No dudemos en imitar a Epicteto. Cuando le preguntaban quién era, el sabio respondía, no sin malicia: «Un esclavo en vías de liberación». ¡Empresa crucial! No se trata de otra cosa que no sea progresar hacia la alegría y la paz, con las fuerzas de la luz del día, en pleno caos. Los filósofos antiguos se percibían a sí mismos como los *progredientes* , aquellos que están «en progreso», y para quienes apartarse de las pasiones tristes, abandonar los prejuicios y

abrazar una vida más grande era algo esencial. Sin más tardanza, ¡imitémosles!

Erasmo decía que el hombre no nace, sino que se hace. ¿Y si esto fuera aplicable también a la libertad? Gracias a una ascesis, a la solidaridad, y no sin un buen golpe de suerte, podemos romper las ataduras, soltar amarras, zarpar hacia alta mar. Reconozcámoslo desde buen principio: en este terreno, algunos tienen que remar más que otros. Si bien es verdad que, afortunadamente, existe una igualdad de derechos, una dignidad inalienable en cada ser humano, ateniéndonos a los hechos no hay más remedio que aceptar que no todos partimos con las mismas oportunidades. Hay quien arrastra una bola más pesada encadenada al pie, no cabe duda. De ahí tantas injusticias, y el escándalo de la miseria, del sufrimiento: toda una llamada de urgencia a comprometerse por los demás.

Con nuestros traumas, con nuestras heridas, con nuestras disfunciones internas, con nuestras lagunas y carencias, pero también con una multitud de recursos insospechados, se nos invita a estrenar esta libertad. El jugador de ajedrez sabe crear sus combinaciones a partir de las limitaciones. Aunque no puede desplazar las piezas a su antojo, doblegándose a las reglas y al mismo tiempo alcanzando la excelencia en su arte, es capaz de construirse paso a paso la victoria en la partida. De la misma manera, las pruebas, las frustraciones, las fragilidades, quizá no son en definitiva frenos a nuestro avance, sino que configuran el terreno, el subsuelo del que puede brotar una existencia sin psicodramas, sin trabas mentales. Antes de poner en marcha esta inmensa empresa, recapitulemos: ¿a quién, a qué hemos confiado el mando a distancia de nuestra existencia? ¿A la ira, a los resentimientos, al miedo, a la envidia? ¿A la mejor parte de nosotros? ¿Qué es lo que ocupa el centro de nuestra vida cotidiana? ¿A qué estamos apegados por el amor, por decirlo con las palabras de Spinoza? ¿Cuáles son los grandes deseos, las aspiraciones profundas que estructuran nuestra interioridad?

Christophe: «La libertad es el derecho a hacer aquello que las leyes permiten», decía Montesquieu. Esto vale para la libertad exterior, la del cuerpo. La libertad interior, la de nuestro espíritu, se rige por otras leyes, las leyes de nuestro cerebro, en particular. Como quien no quiere la cosa, es él el que puede llegar a confinarnos en nuestros hábitos y automatismos, en nuestras negligencias, nuestros miedos, nuestras emociones… De ahí la necesidad, en bien de nuestra libertad interior, de conocer tanto como nos sea posible el funcionamiento de

nuestra mente.

Mientras os escuchaba, amigos míos, me decía a mí mismo que para nosotros, como profesionales de la sanidad, la cuestión de la libertad de nuestros pacientes se da por sobrentendida en nuestra labor, aunque nuestra misión aparente sea más bien la de restaurar la salud. La salud es un gran intermediario en el suministro de libertad: cuando estamos enfermos, ya se trate de una gripe, de una migraña, y no digamos en el caso de enfermedades graves, dolorosas o incapacitantes, nuestra libertad de movimientos se ve restringida, por descontado. Pero también se ve amenazada la libertad interior, que podría salvarnos. De entrada por el sufrimiento, que hace que nos repleguemos sobre nosotros mismos y nos cerremos al mundo; y luego por el miedo (de no curarnos, de morir), que absorbe el resto de energías necesarias para continuar con nuestra la vida. Nuestro esfuerzo no debe, por tanto, orientarse en exclusiva al restablecimiento de la salud, sino también al de la libertad, exterior o interior, amenazada por la enfermedad. ¿Cómo seguir siendo libres para obrar, para tener esperanza, para disfrutar? Sin duda, los profesionales de la sanidad deberíamos prestar más atención a hablar con nuestros pacientes de cómo pueden preservar en sí mismos esos espacios de libertad.

En cuanto psiquiatra y psicoterapeuta, con gran frecuencia he percibido que ciertas patologías pueden considerarse en sí mismas como una pérdida de libertad evidente: las fobias limitan nuestra libertad de movimiento, las depresiones ahogan nuestra libertad de decisión y de acción, las adicciones nos esclavizan… Pero, naturalmente, todas estas pérdidas de libertad exterior emanan de una pérdida de libertad interior: nuestros sufrimientos y nuestros miedos son prisiones interiores de las que nos es enormemente difícil salir.

Sin embargo, la enfermedad no es la única causa de restricción de nuestra libertad. La vida cotidiana nos tiende también numerosas trampas: la trampa de los hábitos y de los rituales (pensamos, actuamos y vivimos siempre de la misma manera), la trampa de las preocupaciones y de las ocupaciones cotidianas (dedicamos lo esencial de nuestra energía mental y física a tareas necesarias, pero triviales, mientras descuidamos aquello que da sentido a nuestra vida). Este último tipo de pérdida de libertad es muy importante, a mi modo de ver: los estudios llevados a cabo sobre el contenido del pensamiento muestran que la mayor parte de nuestra vida interior la constituyen pensamientos «triviales» en torno a nuestras actividades personales —pagar el alquiler, sacar la basura— y profesionales —contestar correos

electrónicos, preparar una reunión—. Reservar tiempo para orientar nuestra vida interior hacia otra cosa —contemplar la naturaleza, reflexionar sobre nuestros ideales, meditar sobre la gratitud o la compasión, disfrutar de sentirse vivo— depende de una decisión personal, no tan complicada en apariencia, pero que raramente ponemos en práctica, a la hora de la verdad. Esta libertad, la de elegir seguir siendo un ser humano, y no transformarme en un trabajador-consumidor, constituye una libertad interior que debo hacer que viva en mí.

Trabajando sobre esta cuestión de la vida interior, he descubierto hasta qué punto nuestro modo de vida contemporáneo nos «externaliza», nos exilia de nosotros mismos, y restringe nuestra libertad.

Esta necesidad es universal. Sería un error creer que nuestro discurso solo va dirigido a los ricos, a aquellos que disfrutan de una gran comodidad material y de influencia política, cuyo deseo fuera el de mimar su pequeña libertad interior a modo de mullido cascarón, mientras que quienes exteriormente están oprimidos por motivos económicos o físicos no podrían sacar provecho de él. A mí me parece que este modo de razonar es sesgado y empobrecedor, y que la libertad interior incumbe a todo el mundo.

NO PARTIR AL HOMBRE EN DOS

Matthieu: Lo diré una vez más: nuestras reflexiones sobre la libertad interior en modo alguno minimizan la importancia de la libertad exterior. Hay muchísimos seres humanos prisioneros todavía hoy de un régimen totalitario, o que no son libres, por el motivo que sea, de sus movimientos, de sus palabras o de sus actos. Otros, demasiado numerosos, son prisioneros de la pobreza y de un acceso limitado a la sanidad y a la educación. Debemos emplear todos nuestros medios para acudir en su auxilio. Pero no por ello hay que descuidar la búsqueda de la libertad interior, que es el objeto de nuestras charlas. No se trata de decirle al galeote: «Continúa remando mientras cultivas tu libertad interior, ¡y todo irá bien!». Oponer libertad exterior a libertad interior tiene tan poco sentido como oponer la salud física a la salud mental, que se completan y se influyen mutuamente. De modo que es perfectamente posible esforzarse por alcanzar el punto óptimo de ambas. Es más, muchos de nosotros suman un proceso de liberación interior a un compromiso por la libertad de los demás, en especial en el ámbito de las asociaciones humanitarias.

Hay individuos que gozan de condiciones exteriores favorables y que, en su interior, se sienten prisioneros de su condición mental. También a la inversa, he visto buen número de eremitas que irradiaban una gran libertad interior y que, aquí, serían considerados personas sin techo… Asimismo, he conocido tibetanos que habían sufrido años de reclusión en campos de trabajos forzados o en prisiones chinas, y que decían haber sobrevivido gracias a la libertad interior que habían cultivado. Ani Palchen, una princesa tibetana que se hizo monja, y gran resistente, permaneció encarcelada en un calabozo del ejército chino durante seis meses en completa oscuridad: ¡se servía del canto de los pájaros para distinguir el día de la noche! Algo similar cabe decir del médico del Dalai Lama, Tenzin Choedrak, que encontró en una forma de libertad interior la fuerza para soportar el encierro y la tortura. Ambos aseguran que fue el hecho de no sucumbir al odio hacia sus carceleros lo que les salvó la vida. No se trata de promulgar la resignación o el sacrificio, sino de subrayar la importancia y la necesidad del camino interior. La libertad interior no es, pues, algo privativo de los ricos, ni privilegio de aquellos que están bien y a quienes todo sonríe, sino que incumbe a cada uno de los seres humanos, así en la alegría como en el dolor.

Christophe: ¡Es tan increíble lo que logran esas personas! Cuando te escucho, Matthieu, me digo a mí mismo que no les llego ni a la suela del zapato. Incluso me pregunto cómo hacer para que tales ejemplos sean motivantes, ¡y no más bien desmoralizadores! Creo que algo que puede ayudarnos es no dejar de cultivar en nosotros la capacidad de admiración por los demás: intentar ver siempre aquello que las demás personas, tanto si son corrientes como excepcionales, tienen para enseñarnos, y pensar que aunque no lleguemos a recorrer más que un pequeño trecho de un camino como el suyo, ¡eso será ya apasionante y liberador!

Por mi parte, lo que me enseñan los relatos de estos seres humanos fuera de lo común es que preservar una pequeña porción de libertad interior («no dejes que la desesperación, el odio y el miedo tomen las riendas de tu espíritu, pues entonces caerías bajo su dictadura») puede permitirnos resistir a los embates de angustia que van ligados a la impotencia y a la pérdida de la libertad exterior. Puede parecer irrisorio buscar qué parte de nuestro territorio interior puede constituir un islote de resistencia, pero es vital. Y en todo caso, es lo que absolutamente siempre cuentan todos los supervivientes de estas grandes adversidades. Tenemos que escuchar la lección y comenzar el

entrenamiento hoy mismo, ¡de inmediato! ¿Cuáles son las pequeñas miserias que me afligen en este momento? ¿Una enfermedad, un conflicto con personas allegadas, problemas de dinero? Y luego, preguntarme qué espacio de libertad hago el esfuerzo de cultivar en mí a pesar de todas estas cosas: qué lugar reservo para la felicidad a pesar de todo (tengo preocupaciones, pero estoy con vida), qué lugar para la esperanza (por fuerza tendrá que llegar una solución, ya sea de mí o de mi entorno). Seamos lo suficientemente sensatos como para iniciar este trabajo interior sin esperar a que la vida nos ponga a prueba encerrándonos en la oscuridad de un gran infortunio.

Alexandre: No tardemos más en eliminar la caricatura del sabio que contempla desde lejos cómo se desencadenan las pasiones humanas. No existe nuestra libertad interior por un lado y por el otro la injusticia, las desigualdades, un océano de sufrimientos. Todo está vinculado, todo es interdependiente. Tenemos que remangarnos todos, con decisión. Somos seres sociales hasta la médula, vivimos en comunidad, construyendo nuestra felicidad los unos con los otros.

La emancipación de todos y cada uno de nosotros, ¡esta es nuestra gran tarea! En 1789, la *Declaración de los derechos del hombre y del ciudadano* determinaba que la libertad consistía en poder hacer todo aquello que no perjudicara a los demás. Por desgracia, ¡cuántas personas, mujeres y hombres, viven hoy marginados y sucumben a una precariedad alienante, sin esperanza de poder disfrutar del derecho a una existencia tranquila, a unos mínimos para vivir! No encuentran más que obstáculos por doquier, estigmatización, puertas cerradas…

Debatir acerca de la libertad interior, apelar al trabajo en uno mismo, no debe apartarnos de un sano compromiso por un mundo más justo, más equitativo, más generoso, tal y como tú has subrayado, Matthieu. Por el contrario, el desprenderse de uno mismo, un gozoso desapego, induce a una libertad que se despliega en el vínculo, en el don.

Una vez desembarazados de nuestro fárrago pasional, podemos actuar para que cada cual disfrute de igualdad de oportunidades, de libertad política y social, de los recursos necesarios para dar inicio, de modo especial, al trabajo en uno mismo. Ciertamente, en último término todo hombre y toda mujer pueden alcanzar la paz interior. Pero, para ser honestos, si día y noche tienen que andar buscándose la vida, o si tienen que acarrear con una enfermedad grave sin ningún apoyo, es algo más complicado…

En el *Tratado de las pasiones* , Descartes definió la generosidad como la conciencia de ser libre sumada al deseo de hacer buen uso de esa libertad. Hacer buen uso de la libertad es emanciparse de todo aquello que lastra, desprendernos de nuestras cadenas, tender la mano, respaldar al de al lado, vivir con los demás como compañeros de equipo. Así pues, ¡en marcha! Y en el trayecto, ¿no es el mismo Aristóteles quien nos manda una llamada de atención? «Quien ha arrojado una piedra, no puede ya recuperarla; y sin embargo, dependía de él arrojarla o dejarla caer al suelo, pues el movimiento inicial estaba en él. Algo similar sucede con el hombre injusto y con el depravado, pues uno y otro podían evitar, en el punto de partida, convertirse en tales: de ahí que lo sean voluntariamente; pero una vez que son lo que son, ya no pueden no serlo». Si queremos iniciar una ascesis, empecemos por detectar los destellos, las señales precursoras que anuncian la ira, las emociones que nos enajenan. Imaginemos a un hombre como Gulliver, atado al suelo. Si no deja de zarandearse de un lado para otro, hasta agotarse, no tendrá ninguna opción de liberarse. ¿Cuál es su única esperanza? Localizar, uno por uno, los hilos que le inmovilizan los miembros para ir cortándolos.

EL SENTIMIENTO DE LIBERTAD

Christophe: ¡Hay que tener en cuenta también la dimensión subjetiva de la libertad! En ocasiones, cuando contemplo mi vida en retrospectiva, experimento pequeños accesos de inquietud: me creo libre, me siento libre, pero ¿lo soy de verdad? ¿No seré como una vaca en un prado, o un gallo en un corral? Entonces, las reflexiones de los filósofos sobre el libre albedrío me tranquilizan, por su seca lucidez: «Los hombres se engañan creyéndose libres», dice Spinoza. En realidad, lo primordial es que nuestra ilusión de libertad —por cuanto es intrínsecamente incompleta y frágil— no nos disuada de trabajar sin descanso en nosotros mismos. Nuestro amigo común André Comte-Sponville reconoce de buen grado: «No nacemos libres, llegamos a serlo, ¡y el proceso no termina nunca!». Estamos permanentemente en el tajo, para trabajar ya sea por la protección de nuestras libertades o por la restitución de las mismas, tanto de las interiores (emancipación de nuestros miedos y nuestros hábitos adquiridos), como de las exteriores (liberación de nuestros apegos excesivos o de nuestras dependencias).

La cuestión de saber si soy totalmente libre no me interesa tanto, al

fin y al cabo: sé muy bien que jamás lo seré completamente (hasta donde yo alcanzo, al menos). Pero lo que me llena de gozo son todas las veces en que me doy cuenta de que me he liberado de una inquietud, de una dependencia, de un hábito adquirido. Puedo entonces observar las obligaciones y las cadenas que persisten y decirme que, en el caso de algunas, las he elegido libremente y las asumo, como sucede con determinados compromisos familiares o profesionales; en cuanto a otras sujeciones, ¡todavía tengo trabajo por delante! Pero por lo menos estoy al corriente y no me atormento demasiado con ellas. Cada cual debe seguir trabajando en sus libertades, conservar la lucidez con respecto a las zonas de no libertad (servidumbres y hábitos), ¡y no olvidar sentirse feliz de estar vivo!

Alexandre: Chögyam Trungpa, maestro genial, es categórico: el itinerario espiritual no resistiría un viaje organizado. Ya podemos olvidarnos de hojas de ruta, guías y manuales de uso… El día a día nos invita a improvisar, a iniciar, a probar vías inéditas, a avanzar con los medios disponibles a bordo. Mil veces durante cada jornada, uno se da de bruces al avanzar, toma caminos transversales, tropieza, se desanima… ¿Cuál es el desafío? ¿Qué es lo esencial? Mantener el rumbo, atreverse con una actitud un punto contemplativa, a fin de observar y no permitir que los campos de batalla interiores nos desequilibren; identificar las fuerzas que nos tienen agarrados por el cuello, detectar el caos que nos invade, hacer de todo ello una especie de terreno de juego, una escuela de vida. ¿Por qué habría que asociar, como si de una fatalidad se tratara, la tarea de la liberación con un suplicio, o con un sacrificio, cuando se trata más bien de divertirse, de encontrar la alegría a lo largo del camino?

Matthieu: El Dalai Lama decía que hay un buen número de personas, entre nosotros, que se creen libres, cuando más bien recuerdan a tornillos que giran en su agujero sin salir jamás de él. Aludía a la ilusión de libertad que alimentamos mientras proseguimos con nuestra rutina cotidiana sin intentar emanciparnos de nuestros condicionantes, ni liberarnos de las causas de nuestros sufrimientos, que se encuentran en estado más o menos larvario en nuestro espíritu. No podemos ser libres si no nos desprendemos de las brumas de la confusión mental y de la ignorancia que distorsionan la realidad.

Christophe: Lo complicado con el concepto de libertad es que no resulta nada fácil trasladarlo al ámbito de nuestra cotidianeidad. Por

supuesto, está el *sentimiento* de libertad que nos llena a veces: tenemos la impresión gozosa de que no existen restricciones ni cadenas ominosas en nuestra vida; o que nos falta, en otros momentos, cuando tomamos conciencia de todos nuestros deberes y servidumbres: trabajar para ganarnos la vida, ocuparnos de las personas frágiles que dependen de nosotros, solucionar los problemas y preservar nuestras condiciones de vida… Pero, aun en esos momentos, podemos seguir recordando que es posible vivir esas restricciones con una actitud diferente.

Por poner un ejemplo, cuando vuelvo a casa del hospital, después de una jornada de trabajo agotadora atendiendo a los pacientes y sus padecimientos, si mi mujer me dice que tal persona me ha telefoneado, que le ha dicho que no se siente muy bien y que estaría bien que yo la llamara, mi primera reacción es resoplar y pensar que se me hace muy cuesta arriba. No me siento para nada libre de hacer lo que quiero: «No solo he estado atado a mi trabajo todo el día, sino que ahora además me veo atado a los que me rodean. Pues vaya una lata, hacer de psiquiatra día y noche…». No obstante, intento ver lo absurdo de la situación y pensar que no hay por qué sumar a mi falta de libertad exterior una falta de libertad interior. No se trata de sentirme «obligado», sino de elegir comprometerme de verdad con unos actos que tienen sentido, aunque yo no haya elegido propiamente esos actos.

Hago entonces el esfuerzo contrarrestar la primera reacción con un segundo impulso, consistente en decirme a mí mismo: «Recuerda que esa persona te necesita; es importante para ella». Y en un tercer momento, concluyo, casi en un susurro: «Llámala, y muéstrate contento». Me aplico a infundir libertad y alegría a una situación en la que no he elegido implicarme libremente (las noches de hospital, lo que me gusta es estar tranquilo en mi casa sin que nadie me pida nada). Antes de hacer esa llamada, me digo: «Aunque la conversación no dure más de diez minutos, procura estar presente de verdad, entrégate».

Lo mismo sucede con las sesiones de firma de libros para mis lectores: cada pequeño encuentro con ellos dura una media de uno a dos minutos, pero estoy completamente presente. Escucho con los cinco sentidos a cada uno de ellos, e intento meterme en lo que me está diciendo la persona que tengo delante, para darle consejos o decirle unas palabras de aliento: esa persona se ha desplazado para verme, me ha dado su confianza; le debo respeto, atención y afecto. Después de dos horas, me siento exhausto, y por este motivo nunca

firmo libros antes de impartir una conferencia. Ciertamente soy «prisionero» de la firma de libros (no tengo tiempo ni para ir al baño, tan larga es la fila de lectores), pero yo he elegido libremente comprometerme con todo eso, y esta elección es liberadora. Si lo hiciera resoplando, sería doblemente prisionero, ¡y doblemente infeliz!

Todo esto lo digo para explicar que me siento libre para aceptar ciertas servidumbres, siempre que sean transitorias, sobre todo si sirven para que otra persona sufra menos o se sienta mejor.

Alexandre: Con todo ello, han de estar presentes también, desde un primer momento, los ejercicios espirituales, la ascesis. La libertad implica toda una serie de micro-actos repetidos a cada instante. Es muy fácil hablar de perseverancia y de esfuerzo, pero porfiar de verdad, avanzar, eso es harina de otro costal. Poco a poco, eso sí, la paz, la aceptación de la realidad, irán ganando terreno. En el pasado, por amable y generosa imposición de los médicos, hube de someterme a dieta, caballo de batalla de la *acrasía* («incontinencia»), ese perpetuo desgarro entre la voluntad y la llamada del estómago… Para rehabilitarme tras una recaída, y evitar tentaciones, seguía esta divisa: «La cancha de juego es el presente».

Christophe: En el caso de nuestros pacientes, la curación viene acompañada de la recuperación de pequeñas libertades, que no obstante no se presentan como tales de manera evidente. Las personas con ansiedad o con fobias, por ejemplo, lo que recobran es la espontaneidad; se ven liberados, al menos en parte, de su tendencia a preverlo y planificarlo todo para evitar peligros. Los pacientes con depresión ganan una ligereza perdida: tomar una decisión ya no precisa de esfuerzos agotadores, sino que es algo que se da con facilidad.

Matthieu: Para resumir: sin dejar de esforzarnos en conquistar nuestra libertad exterior y contribuir a la de los demás, no debemos en ningún caso olvidarnos de avanzar hacia la libertad interior, que es la que nos permitirá abordar con serenidad los altibajos de la existencia y, al término de nuestro camino espiritual, liberarnos de la ignorancia y de las causas del sufrimiento. De modo que desearíamos ahora interrogarnos acerca de los obstáculos que se erigen en el camino de esta libertad interior, sobre los métodos de cultivarla, de hacerla más extensa y profunda, a fin de que se convierta en una verdadera manera de ser.

PRIMERA PARTE

LOS OBSTÁCULOS A LA LIBERTAD INTERIOR

I

LA ACRASÍA,
DEBILIDAD DE LA VOLUNTAD

Alexandre: Emplazar la propia vida bajo el signo de la libertad supone, por encima de todo, avanzar, integrar la cotidianeidad en el corazón de una dinámica. Esta pulsión por la paz, por la alegría, por el amor, a los que ralentizan desviaciones, ideas ilusorias, desalientos, ¡tal es nuestro auténtico periplo! ¡Y cuántos vientos en contra! Todo parece coaligarse para hacer zozobrar esta frágil embarcación: tristezas, ansiedades, enfermedades, deficiencias… Y todos esos conflictos interiores, además, esa voluntad que se tambalea… ¿Acaso hay varios pilotos disputándose el timón? ¿Es que no van a ponerse nunca de acuerdo para mantener el rumbo y conducirnos a buen puerto?

¿QUÉ ES LA ACRASÍA?

Los griegos forjaron un concepto muy esclarecedor para describir los campos de batalla, los conflictos interiores que se originan en lo hondo de un corazón: «acrasía». Etimológicamente, *acratos* significa «no-poder». Podríamos por tanto traducir este término como «debilidad de la voluntad». San Pablo resume de maravilla los desgarros, la confusión, las luchas que pueden desencadenarse en lo más profundo de uno mismo: «Pues no hago el bien que quiero, y hago el mal que no quiero». De ello nace un sentimiento de guerra civil, un disgregamiento como las piezas de un puzle, e interminables pugnas internas. Impotente, la voluntad indica una dirección, pero pulsiones, emociones, miedos, irritaciones, van por su cuenta. ¿Quién no ha experimentado nunca este enajenamiento que nos deja sin recursos? Es más fuerte que nosotros…

La acrasía puede llegar a gangrenar no pocas parcelas de nuestra existencia. El alcoholismo, las adicciones, la toxicomanía, todas las facetas, en suma, de nuestros desgarros interiores, vienen a revelarnos la dificultad de perseverar en lo mejor de nosotros mismos. Nuestra incapacidad de cambiar afecta a muchos ámbitos. Me doy perfecta

cuenta, por ejemplo, de que una relación es nociva, y sin embargo me meto en ella hasta el cuello. ¿Cómo salirse del engranaje, dejar de alimentar la funesta mecánica que nos enajena y reduce todos nuestros esfuerzos a la nada?

Por no hablar de la culpabilidad que corroe a todo aquel que, desamparado, ve abrirse el abismo que separa un ideal de vida, unas convicciones, unas aspiraciones elevadas, de sus comportamientos y de sus actos. De ahí la necesidad de una ascesis, de una pacificación interior que nos permita atrevernos a buscar una salud robusta y doblegar a los tiranos pulsionales. Con frecuencia subrayas tú, Matthieu, la coherencia, la armonía perfecta que reina en el sabio. La intención y el acto van de suyo. No subsisten en él mentiras ni vanas ilusiones. Para quien está progresando, aquel que camina hacia la libertad y carga con una multitud de conflictos internos, es un obstáculo temible: desaliento, sentimiento de impotencia, de impostura tal vez. ¿Cómo no abdicar cuando de la noche a la mañana uno, frágil títere de deseos que nos superan largamente, se ve arrastrado a una gigantesca centrifugadora, completamente escurrido?

Seguir a Chögyam Trungpa en medio de este caos es ya acercarse al taller mecánico para seres vivos, en busca de reparación, y renunciar a acusarnos, a culpabilizarnos. Sí, hasta la intención altruista más sincera puede ceder ante el miedo, las fantasías, las carencias. En ocasiones, ni la mejor voluntad del mundo es suficiente para eliminar el egocentrismo, para aniquilar el narcisismo. Lanzarse a una ascesis gozosa es ya identificar sin rechistar los estragos, contemplar sin temor, como un buen carrocero, la chapa maltrecha, los daños del alma y del corazón.

Christophe: Desde un punto de vista práctico, la acrasía designa la incapacidad de cumplir con los compromisos y resoluciones personales. Yo podría desear, por ejemplo, mostrarme benevolente más a menudo, comer menos postres, hacer más deporte; pero no lo consigo. Para desentrañar aquello que participa o no de la acrasía, diría que atañe a aquello que uno *podría* hacer (si es algo que sobrepasa nuestras fuerzas, entonces pasaríamos ya a otra dimensión, que trataremos más adelante cuando hablemos de las adicciones), pero que no hace, al tiempo que considera que sería deseable hacerlo. Entran en juego estas tres dimensiones: quiero, puedo, pero no lo hago.

El hecho de hablar de acrasía, en lenguaje filosófico, o de procrastinar en terminología psicológica (dejar siempre para más

tarde la puesta en marcha de las decisiones) tiene ya de por sí una gran ventaja: ¡estamos evitando aplicar un juicio moral a una dificultad personal! De lo contrario, nos etiquetarán (o nos etiquetaremos a nosotros mismos) de veleidosos, de indecisos, de no resolutivos, de perezosos, de negligentes…

A mí me sucede a veces, que caigo en esta especie de trampa: estoy delante de la pantalla del ordenador, sin conseguir redactar el artículo que tengo entre manos, y me dejo llevar y me pongo a consultar el correo electrónico, o a buscar cualquier cosa por internet… Me he desconcentrado del trabajo, de golpe me he dejado engatusar por un señuelo, y además me culpabilizo, diciéndome que he estado perdiendo el tiempo. Aun así, una gran parte de mí, la parte acrásica, ¡no tiene ningunas ganas de volver a enfrentarse con la dificultad!

Es evidente, por supuesto, que raramente uno es acrásico por placer; muchas veces lo es por incapacidad de afrontar una dificultad, o también por costumbre, la cual, si se le da alas, no tarda en campar por sus fueros en nuestro interior.

Matthieu: En el budismo, la acrasía, esa funesta contradicción entre lo que sería bueno hacer y lo que se hace, se corresponde con uno de los tres aspectos de la pereza. El primero de ellos consiste en hacer lo menos posible y escurrir el bulto. El segundo es el de renunciar a la tarea antes incluso de haberla comenzado, al tiempo que uno se dice a sí mismo: «¡Uy, uy, uy! Esto no es para mí, jamás sería capaz de lograrlo»; no porque uno sea de verdad incapaz, sino porque no tiene ganas de hacer el esfuerzo. Pero estancarse en el *statu quo* de nuestras tendencias habituales entra a formar parte de una inercia que nos aboca a repetir los mismos comportamientos. La tercera forma de pereza consiste en saber lo que es verdaderamente importante y sin embargo hacer un centenar de cosas insustanciales en lugar de aplicarse a la tarea esencial. Todo ello mientras uno escucha constantemente una vocecilla que le susurra: «Cuidado, esto no es muy listo por tu parte. Así no haces más que remachar el clavo, abonarte al sufrimiento, perpetuar unos tormentos y unas dependencias de las que desearías desembarazarte». Ceder a las tendencias es fácil. Desprenderse de ellas exige un esfuerzo continuado. Además, el aspecto atractivo, seductor, bajo el que a veces se presentan estas tendencias ha hecho bien su labor de embaucarnos, como en el caso de los paraísos artificiales. «Puedo resistirme a todo, salvo a la tentación», decía Oscar Wilde.

Christophe: Esos «paraísos artificiales y efímeros» de los que hablas son frecuentes en nuestro entorno materialista. Vivimos en un mundo de tentaciones, de superficialidades, de elementos desestabilizadores. Tenemos que navegar en medio de todo ello lo mejor que podamos, conjugando la necesaria desconfianza con la indispensable despreocupación.

A veces tengo la impresión de que podría calificarse a nuestras sociedades de «acrasiógenas», por sus contradicciones: mientras por un lado nos facilitan un cúmulo de información acerca de lo hay que hacer para nuestro bienestar, por otro lado permiten que los negocios y las empresas nos invadan con tentaciones (consumir alimentos no saludables, sexo, tabaco, alcohol, etc.). Nunca he entendido, por ejemplo, que las autoridades en Francia permitan la venta de alcohol en las estaciones de servicio: cuando uno se acerca a pagar la gasolina con que acaban de llenarle el depósito, ¡se topa con pasillos enteros de bebidas de alta graduación! Un poco violento e incoherente para los conductores alcohólicos, para los ex alcohólicos, o incluso para los que beben en exceso y luchan por moderarse.

Además, se ha extendido una noción de nuestra psicología que aún persiste y que resulta muy desalentadora y poco motivadora, según la cual estaríamos manipulados por un inconsciente poblado de deseos insaciables, del que sería imposible expulsar los instintos naturales más básicos y evitar que vuelvan a toda máquina, etc.

Sucede también a menudo que nos encontramos solos ante la tentación. A mí me parece que en el pasado los vínculos sociales eran mayores y también la «vigilancia» por parte de nuestras personas allegadas: no solo estábamos menos expuestos a determinadas tentaciones (no había ciertos locales nocturnos, ni internet), sino que además nos encontrábamos casi siempre rodeados de otras personas, nos movíamos en el seno de un grupo, en lugar de vivir en solitario, como abandonado a uno mismo, al igual que un niño delante de un tarro de mermelada… Como un vampiro, la acrasía se alimenta de nuestras penas y de nuestra soledad.

Mantenerse firme en las decisiones, en definitiva, ¡es bastante complicado!, no hay más. Y hacer frente a la acrasía consiste muchas veces en *refrenar* ciertos comportamientos (comer menos, fumar menos), emociones (menos irritación, menos estrés) y pensamientos (menos ideas negativas o pesimistas), y al mismo tiempo en *desarrollar* otros comportamientos (comer más verdura, ser más ordenado),

emociones (mostrarse más benévolo) y pensamientos (cultivar ideas optimistas). Se trata, por consiguiente, de que haya «menos» de algunas cosas y «más» de otras, lo cual quizá explique en parte nuestras dificultades al enfrentarnos con tal situación, pues hablamos de circuitos cerebrales diferentes.

Los estudios de Olivier Houdé, profesor de psicología en la Sorbona, en torno a los procesos de aprendizaje y a lo que él llama el «pensamiento libre», son muy interesantes. Muestran que para hacer que nuestros juicios y comportamientos evolucionen, debemos activar ciertas capacidades psicológicas (de flexibilidad, de lógica, de repliegue), pero al mismo tiempo también inhibir otras (razonamientos prelógicos, automatismos, hábitos adquiridos y prejuicios). Estas capacidades inhibidoras se ubican en el córtex prefrontal inferior. Esta función de «resistencia» psicológica es fundamental para todo tipo de aprendizaje (en los niños) y para toda evolución psicológica (cambiar de opinión o de comportamiento en los adultos).

Alexandre: La tradición filosófica llama «templanza» (*sophrosyne*) a la moderación en los deseos. Pero ¿cómo se puede progresar en este dominio? ¿Dónde se aprende el justo equilibrio? ¿Cómo se pacifican la afectividad, la sexualidad, el corazón? Entre la teoría y la práctica se abre un abismo inmenso. Si no queremos caer en la esclavitud y enajenarnos sin remedio, se impone una ascesis, un arte de vivir. Cuando hablabas de autocontrol, Christophe, subrayabas la capacidad del sabio, su determinación, su autocontrol. Para el que está en proceso, ¡son palabras mayores! ¿Cuál es el desafío al que se enfrenta? Alejarse de la avidez, no perderse en la emotividad, acoger la sensualidad para hacer de ella un entorno privilegiado para la libertad, la generosidad, el don de sí. Evitemos el desaliento y observemos que la acrasía es un fenómeno que más bien va por barrios. Invade ciertas zonas de nuestra existencia para dejar otras indemnes. En determinados momentos, llega a gangrenar la vida cotidiana sin destruir la integralidad de nuestro ser. Como dijo Nietzsche, considerados en nuestra totalidad, seguimos sanos. ¿Y si identificáramos nuestras vulnerabilidades para tenerlas como puntos de vigilancia?

La pendiente adictiva es muy resbaladiza. No hay más que pensar en un ejemplo tan tonto como el de comer cacahuetes. Es difícil parar, una vez hemos dado al interruptor que pone en marcha el engranaje. En el día a día, hay mil y una situaciones cacahuete: películas,

teléfonos móviles, redes sociales, sed de nuevas sensaciones, dependencia afectiva… Lanzarse a los caminos de la libertad, ¿no es ya tanto como identificar las regiones acrásicas de nuestro ser, esos comportamientos y tendencias que son más fuertes que nosotros? Desde la compra compulsiva en una librería, hasta los actos violentos; desde el abuso con el alcohol, hasta la necesidad de afecto. Hay cientos de ocasiones en que la voluntad se bate en retirada. Sin necesidad de condenar ni buscar culpables, ¿por qué no dar pasos hacia la humildad más completa, abriendo los ojos a las debilidades, las carencias, las heridas emocionales…? El voluntarismo por el que uno cree que está todo en nuestro poder y que basta chasquear los dedos para obrar un cambio de ciento ochenta grados, es una ilusión que no ha liberado jamás a nadie. No, el intemperante no necesita patadas en el trasero ni reproches. Una vez más, para liberarse es preciso comprender, analizar los mecanismos interiores y llevar a cabo acciones que nos saquen de nuestras prisiones, adoptando los sanos hábitos que nos abren a una nueva vida.

Matthieu: Ciertamente, darle patadas a un encadenado conminándolo a caminar ¡no es el mejor modo de proceder! Es preferible enseñarle cómo liberarse de las cadenas. Ni tampoco sirve de nada dar lecciones a los demás si uno no ha hecho realidad la libertad que promulga. Una madre y su pequeño fueron un día a ver al Mulá Nasrudín, sabio travieso cuyas aventuras se cuentan en la India y el Próximo Oriente desde tiempo inmemorial. La madre le pidió a Nasrudín que prohibiera a su hijo comer más golosinas, con la esperanza de que la autoridad del sabio tuviera más efecto que la suya. Nasrudín miró al niño, y acto seguido le dijo a la madre: «Volved dentro de quince días». Quince días más tarde, la madre volvió a llevar a su hijo ante la presencia de Nasrudín, quien miró al niño directamente a los ojos y proclamó con voz estentórea: «¡Deja de comer caramelos!». El pequeño, impresionado, asintió tímidamente con la cabeza. La madre no pudo evitar preguntarle al Mulá por qué no le había dicho aquello mismo quince días atrás: «Porque quería comprobar por mí mismo que era posible dejar de comerlos».

Yo aún diría más: no poder es diferente de no querer. Si una tarea supera de entrada nuestras capacidades, hay que proceder paso a paso. El hecho de que el viaje pueda ser largo no debe desanimarnos. Lo importante es saber que vamos en la buena dirección. Entonces, cada paso conseguido tiene un sentido y es gratificante. Si finalmente esa tarea se revela irrealizable, reconocerlo y volver nuestra atención

hacia otra cosa no es muestra de acrasía ni de resignación, sino de sensatez.

Alexandre: La fuerza de la inercia, los condicionantes, los hábitos adquiridos… ¡desprendámonos de estas prisiones y atrevámonos a iniciar una vida nueva! Correr en pos de la libertad tiene más de maratón que de esprint. Y la voluntad, en esta aventura, desempeña más el papel de timón que de motor. Indica una dirección, ayuda a mantener el rumbo, a perseverar. Pero si nos obcecamos demasiado en funcionar únicamente según nuestra voluntad, terminamos completamente vaciados, reventados, exangües.

Christophe: ¿No podría también considerarse la voluntad como el carburante, donde el timón estaría representado por nuestros valores, nuestros ideales, nuestros objetivos?

Matthieu: Sin carburante, nos quedamos varados. Mi tío, el navegador en solitario Jacques-Yves Le Toumelin, se encontró en una ocasión en medio de una calma chicha, en la zona de convergencia intertropical, cerca de las islas Galápagos; durante tres semanas, ni un soplo de viento. Su velero no tenía motor. En una situación así, ya puedes girar el timón en todas las direcciones, que no te moverás ni un centímetro. Personalmente, diría que nuestra motivación es la caña del timón del barco: al controlar el timón, determina la dirección de nuestra travesía. La voluntad es el viento que hinche las velas y nos permite llegar a buen puerto.

Alexandre: Los obstáculos que se interponen en la travesía de la vida, que nos impiden cruzarla en línea recta, surcar libremente el océano de la existencia, pueden a la larga despojarnos de nuestras fuerzas. Es entonces cuando el sabio, como buen médico, acude para reanimarnos. Lejos de cualquier tipo de condena, certifica que otro modo de vida es posible, que sufrir no es una fatalidad. Ligero, juguetón, baila con la existencia, apartándose de los psicodramas. Sin fiarlo todo a la voluntad desnuda, no pone obstáculos a la vida, a la alegría que cruza su ser: él es.

Matthieu: Sí, a partir del momento en que has logrado socavar las tendencias habituales que alimentaban tus sufrimientos, todas las manifestaciones de tus pensamientos, en palabras y en actos, serán benéficas, tanto para ti como para los demás. Actuarás con naturalidad, con ductilidad y con libertad, sin tener que obligarte ya a

laboriosos esfuerzos. Te sentirás en perfecta coherencia con tus valores profundos. El sabio constituye una enseñanza por sí solo, en todo aquello que se trasluce de su manera de ser. El mensajero se convertido en mensaje.

NUESTRA MENTE PRESENTA INTOLERANCIA AL SUFRIMIENTO

Christophe: Pienso que falta todavía una dimensión por abordar: a menudo tengo el sentimiento de que aquello que nos conduce al error de la acrasía no es tan solo la debilidad de la voluntad, sino la intolerancia a la incertidumbre, al malestar y al sufrimiento.

Tomemos por caso lo que podríamos llamar una acrasía emocional: si acabo de enterarme de que sufro una enfermedad grave, esta mala noticia por supuesto causa en mí una conmoción. Hago esfuerzos por decirme a mí mismo: así es la realidad, acéptala tal cual, no te desesperes, y sobre todo, no le des vueltas, no vale la pena, haz lo que tengas que hacer para reincorporarte lo antes posible a la vida y a la alegría, ahí está tu salvación. Pero la incertidumbre es hasta tal punto insoportable, que «prefiero» reincidir en certezas negativas, en escenarios pesimistas: «Estoy acabado, no saldré de esta…». De modo que lo que parece falta de voluntad no es, de hecho, más que falta de capacidad para resistir a la incertidumbre o al sufrimiento. Quizá nos falta voluntad para perseverar en aplicar estrategias que sabemos que nos harían un bien, pero ¡es tan difícil llegar a ese bien!

Y cuando nos cuesta controlar nuestras emociones, me da la impresión de que no es tanto por debilidad de la voluntad, cuanto por una incapacidad transitoria. Estoy absorbido por mis emociones dolorosas y negativas, contemplo el campo de batalla y me digo a mí mismo: «Está bien, espera, conserva la serenidad, no pierdas el norte, todo esto va a calmarse, la situación cambiará, tú limítate a mantener el rumbo lo mejor que puedas…».

Alexandre: Haces bien, querido Christophe, en recordar el carácter transitorio, efímero, de los combates y los campos de batalla. Lo que supone un pesado lastre, me parece a mí, es precisamente olvidar que todo pasa, incluso los desastres que nos caen del cielo, los arrebatos pasionales, o los tormentos del alma. Es de locos cuando uno piensa en cómo puede desencadenarse una catástrofe personal. Es difícil, en pleno suplicio, no creer que esa sobrecarga emocional vaya a devorarnos por entero. Nuestra letanía mental se dispara desde buen principio: «estoy aviado», «mi vida ha terminado», «no tengo fuerzas

para esto», «es la gota que colma el vaso». En medio de la acrasía, recordar que todo es provisional, transitorio, implica dejarse llevar, aceptar el desorden.

Una amiga de Matthieu me ayudó mucho en este camino. A nuestro regreso de Corea, en pleno traslado, cuando todo se me hacía una montaña, ella me dijo de sopetón: «Esto es un caos, sí, pero ¿y qué? ¿Qué problema hay?». Desde entonces, he hecho de esto un mantra. Cuando veo que atravieso una zona de turbulencias, en medio de la mayor confusión, me digo que, efectivamente, todo eso es un caos, pero que no tiene por qué ser un drama. Nuestra condición mental, esa gigantesca máquina de hacerse montañas, tiende a la exageración. Sin necesidad de caer en un optimismo beato, podemos tomar conciencia de que hay dos tipos de sufrimiento, dos tipos de parto, si se me permite la osadía: el de las tragedias de la existencia, las enfermedades, los terremotos, la invalidez, la muerte, cierto tipo de soledad; y por otro lado el de toda la carga de los psicodramas que el ego fabrica a partir de una multitud de piezas. Afortunadamente, podemos aniquilar estos dragones interiores, desarticularlos progresivamente, y decidirnos de una vez a no dejarnos estafar tan ciegamente por las Casandras que moran en nosotros.

¿CÓMO SALIR DE LA ACRASÍA?

Christophe: Esta «impostura de la mente» de la que hablas, Alexandre, adopta a veces la forma de una incapacidad para impedirse hacerse mal a uno mismo. Cuando un paciente tiene eczema, por ejemplo, tiende a rascarse con saña, lo cual agrava sus daños en la piel y le da más ganas aún de rascarse. Ello puede degenerar en lesiones dermatológicas como la excoriación, que complican el cuadro médico de partida. Lo ideal sería no empezar a rascarse, del mismo modo que, en el plano psicológico, lo ideal es no aceptar la entrada de pensamientos repetitivos, no empezar a darles vueltas y más vueltas. Pero es muy difícil, sobre todo porque ceder, rascarse, alivia durante… ¡unos segundos! Uno lo sabe, sabe que el alivio no va a durar mucho, pero se rasca a pesar de todo. Sería mejor que se aplicara una crema hidratante (para no propasarse con la dosis de corticoides cutáneos), acariciándose con suavidad la zona afectada. Pero ¡qué difícil! La cuestión que plantea la acrasía vendría a ser: ¿cómo lograr no rascarse, de dónde sacar la fuerza para no hacerlo?

Matthieu: Rascarse proporciona alivio, pero lo ideal sería, en efecto,

el cese de la comezón. Por ello pensamos en un antídoto que eliminara por completo las tendencias habituales, en lugar de paliar simplemente los síntomas. La acrasía, pienso yo, va también asociada a una falta de coherencia y a diversas formas de discordancias cognitivas entre nuestros ideales, nuestros valores y nuestro comportamiento. Hemos visto casos de diputados encargados de la lucha contra la evasión fiscal llevarse su dinero a Suiza para evadir impuestos, y a políticos y predicadores estadounidenses que alardeaban de ser adalides en la protección y el respeto a las mujeres, y que habían cometido abusos sexuales. En un nivel más trágico aún, se sabe de simples padres de familia que se comportaban como verdugos de un campo de concentración.

Las tendencias adquiridas son resultado de la acumulación de pensamientos, emociones y comportamientos. Si colgamos durante semanas un gran peso del centro de un largo tablón de madera, al cabo de cierto tiempo el tablón se habrá curvado, y seguirá con esta deformidad aunque retiremos el peso. Es imposible volver a ponerlo plano, y si forzamos demasiado, se romperá. Es necesario darle la vuelta y colgar un contrapeso que corrija la curvatura, día tras día, hasta que el tablón recupere y conserve su forma inicial. De modo que hay que dar prueba de perseverancia para debilitar poco a poco nuestros hábitos. Es ahí donde intervienen la voluntad y la constancia. Buda lo dijo siempre: «Yo os he enseñado el camino, pero sois vosotros quienes debéis recorrerlo». Buda no puede hacer el camino por nosotros, ni nos llevará a la liberación del sufrimiento y al Despertar, como quien arroja una piedra desde el nivel de la calle hasta el tejado. Nos indica la vía, la ilumina, y nos da consejos para viajar sin estorbos.

El sabio es, pues, como una especie de polo magnético que actúa sobre la brújula de aquellos que se le acercan. En ausencia del polo, nuestra brújula se trastoca. El viajero que no tiene un punto de referencia se siente impotente y se desalienta. Pero, en cuanto el polo aparece, la brújula se orienta hacia el norte, y el que se sentía perdido sabe qué dirección tomar, lo cual da sentido a cada uno de sus pasos.

La discordancia cognitiva nos infunde inseguridad con respecto a nuestros valores, a aquello que nos parece justo, cosa que inevitablemente genera un sentimiento de malestar. Es deseable, por tanto, emprender acciones que nos lleven a sentirnos en acuerdo con nosotros mismos. Es un proceso que exige esfuerzo, pero este esfuerzo se ve fomentado por el entusiasmo al contemplar los beneficios que se encuentran al final del camino. Sabiendo que siempre hay una

posibilidad de cambio, hay que favorecer las causas y las condiciones susceptibles de hacer que la situación evolucione a mejor.

La acrasía supone, pues, renunciar a la idea de realizar un esfuerzo continuado para transformarnos. Las dudas que sentimos ante el cambio tienen que ver también con el hecho de que no estamos seguros de que el resultado sea benéfico. Uno piensa: «Bueno, casi prefiero ir tirando, porque aunque la situación no sea la ideal, también podría ser peor. ¿Quién sabe lo que podría acarrear un cambio?». No pocas personas aborrecen la idea de trabajar en ellas. Prefieren improvisar día a día.

Alexandre: ¡Genial, la imagen del tablón deformado! Edificante. Porque, así como hace falta tiempo para quedar atrapado en malos hábitos y para contraer *feas* dobleces, la cuesta no se remonta de la noche a la mañana. Para ello se necesita una paciencia infinita.

Spinoza nos recuerda que el ser humano no es un imperio dentro de otro imperio. Insertos en la naturaleza, rodeados de unas circunstancias que no necesariamente hemos elegido, es innegable que no poseemos plenos poderes. Una primera etapa consiste en identificar las pasiones tristes, las fuerzas que nos determinan, nuestros actos reflejos, los condicionantes que pesan sobre el curso de nuestra vida. Así pues, con benevolencia infinita, fijémonos en las zonas de nuestra vida donde somos más frágiles, para dedicarles una atención vigilante. La comida, el alcohol, la sensualidad, el sexo, el afán de reconocimiento: ¿a qué nos sentimos invitados a actuar para mejorar, para ser más libres, más ligeros; para estar menos centrados en nosotros mismos?

Para no venirnos abajo durante el viaje, hay que conocer los recursos que nos ayudan a mantener la velocidad de crucero en pos de la paz. Deberíamos escuchar las cosas que suceden en nuestro interior como a un buen mecánico: hay que aceptar los hechos como son y evitar conjurar al ejército de juicios críticos generadores de culpabilidad. ¿Qué es esto que me está sucediendo? ¿Cuáles son las grandes tareas de mi existencia? ¿Qué consistencia tiene esta tempestad que se está formando sobre mí, en este instante? Las tradiciones orientales nos aconsejan adoptar la posición de testigo. Tenemos que reducir la velocidad, *con urgencia* , darnos tiempo, contemplar el campo de batalla sin querer intervenir a cualquier precio. Es un caos, sí, pero ¿qué problema hay? Me invade la confusión, pero ¿por qué abandonar la confianza, la fe? La vida gana terreno, y el desafío está en no hacer un drama cuando el entorno se

tambalea.

Spinoza, como médico genial, nos ofrece una herramienta de las más poderosas: identificar aquello que nos proporciona auténtica alegría. Esta gaya ciencia, el arte de hallar gozo en lo más hondo de las profundidades, sean cuales sean las circunstancias, constituye el viático de todo camino espiritual. Despeja el horizonte, nos permite estar disponibles para el gran viaje. Batirse contra las acrasías no se reduce a un asunto de voluntad ni de autocontrol. Si de la noche a la mañana nos ceñimos a resistir a las tentaciones, el día a día puede volvérsenos agrio. De ahí la necesidad de dejar que la vida circule, de intentar seguir una ascesis alegre, ligera. Spinoza tiene cien veces razón: no buscamos tanto la privación que conduce al desapego, cuanto la alegría que desemboca en la libertad. Sí, solo un corazón ligero, juguetón, risueño, generoso, puede renunciar alegremente a las migajas de bienestar, a las dosis recurrentes de olvido de sí, y recolectar felicidad más allá de toda mistificación.

Para salir airoso en el empeño, existe una buena estrategia: acotar, circunscribir, delimitar los lugares acrásicos. La persona no se reduce a sus combates. Uno puede ser un padre de familia excelente y cruzársele los cables en un momento determinado de la vida. Podemos practicar el altruismo y sin embargo continuar siendo hipersensibles al roce como un gran quemado: frágiles, vulnerables, inermes. La amabilidad para con uno mismo no es solo un bálsamo lenitivo, sino un tonificante que favorece la perseverancia y nos ayuda a sacar la cabeza del agua.

«NO ES POSIBLE CAMBIAR»: ¡OTRA IDEA FALSA!

Matthieu: Hay quienes afirman que, a fin de cuentas, «uno nunca cambia». Desde luego, si seguimos conservando, por no decir reforzando, nuestros hábitos adquiridos, a no ser que se produzca una gran convulsión en nuestra existencia, nuestros rasgos de carácter se mantendrán estables, o en todo caso se agravarán. Por el contrario, si aceptamos que hay cosas que mejorar en nuestra manera de ser y nos aplicamos con decisión a la tarea, es perfectamente posible cambiar, evolucionar.

Hoy en día se sabe que la «neuroplasticidad», es decir, la capacidad del cerebro para modificarse en función de nuestra experiencia, nos permite cambiar, sea cual sea nuestra edad. Esta plasticidad puede actuar provocada por un cambio en las condiciones externas, pero también por el desarrollo de capacidades personales que hasta ese

momento habían permanecido en estado latente. Podemos aprender a leer, a hacer malabarismos o a jugar al ajedrez, pero también a cultivar cualidades humanas esenciales, tales como la atención, el equilibrio emocional y la buena voluntad. En cualquier caso, sin entrenamiento, no hay cambio.

No se trata de proponer aquí un manual de «desarrollo personal en cinco apartados y en tres semanas», sino de compartir un cúmulo de conocimientos adquiridos durante dos milenios de indagación sobre el funcionamiento de nuestra mente, corroborados por las ciencias cognitivas y la neurociencia contemporánea.

Por otra parte, la experiencia nos enseña que un buen número de personas que partían de un estado de insatisfacción o de dolor han recorrido el camino que conduce a una mayor libertad interior. La resiliencia, en particular, es una cualidad que se adquiere a través de la experiencia, aunque también cultivándola mediante un entrenamiento mental. Por lo demás, hay sabios que han ido aún más lejos y han llegado a liberarse de cualquier forma de confusión mental; gozan así de una libertad interior irreversible. La fuerza del testimonio muestra que si esta transformación es posible para otros, ¿por qué no tendría que serlo para nosotros?

De modo que es preciso diferenciar entre el pesimista que se dice a sí mismo: «Soy una nulidad, soy incapaz de salir adelante; las cosas son como son, y yo no puedo hacer nada»; y la persona que constata: «Bien, tengo puntos débiles, pero también tengo cualidades, y sobre todo tengo voluntad. Aquí tengo una llaga dolorosa, pero el resto del cuerpo está sano, y si aplico los cuidados debidos sobre esta herida, al final cicatrizará». Más realista que el pesimista inveterado, el optimista sabe que es posible cambiar, que existen todo tipo de oportunidades por aprovechar y multitud de caminos por explorar. El entusiasmo que nace al contemplar los beneficios del cambio puede lograr que salgamos de la acrasía. Para ello, es conveniente definir una serie de tareas precisas, adecuadamente circunscritas, que será más fácil cumplir una por una. Si no, si vemos la tarea en su globalidad, nos arriesgamos a terminar diciéndonos que está por encima de nuestros medios.

Caja de herramientas frente a la acrasía

ALEXANDRE

— *No hacer un drama* de los combates, de las recaídas, de los pasos en falso. Cada 1 de enero me impongo propósitos imposibles de cumplir a largo plazo. Descubrir una libertad supone, en primer lugar, identificar todas nuestras cadenas, hacer recuento de nuestros recursos y eliminar los psicodramas uno por uno.

— *Hay muchas castañas que sacar del fuego, pero nunca está todo perdido…* El camino espiritual tiene más de maratón que de esprint. Durante el trayecto, podemos tropezar, caer de bruces. Al emprender el gran viaje, recordemos aquello que nos repone, que nos reconforta, que nos revigoriza. Un maratoniano que se dopara o que se anestesiara no podría aguantar el tipo durante toda la prueba. La sabiduría exige conocer aquello que nos sustenta a fondo. Esta gaya ciencia, este arte de disfrutar sean cuales sean las circunstancias, procede de una alegría incondicional.

— *Apartarnos del centro* : Acometer frontalmente las luchas interiores es la mejor forma de darse contra una pared. Por eso, la prudencia exige que nos alejemos un poco del centro, que dejemos de instalar los problemas en el corazón de nuestra vida, sin que eso signifique que huyamos de ellos. Cuando me siento mal, por ejemplo, nada me prohíbe buscar a alguien que también esté en lucha contra la acrasía, para darle apoyo, para respaldarle, para escucharle.

MATTHIEU

— *El primer paso* : La práctica budista recomienda comenzar por identificar los estados mentales y las emociones perturbadoras que más nos afectan, y ante las cuales somos más vulnerables. Acto seguido, hay que buscar los antídotos apropiados y aplicarlos. Igualmente, hay que comprender que aquello que nos atormenta no depende de una sola causa, sino de una

multiplicidad de causas y condiciones que actúan de forma interdependiente y que deben ser tomadas en consideración.
— *Un paso detrás de otro* : Shantideva, el gran maestro budista indio, decía que no hay grandes tareas difíciles que no puedan descomponerse en pequeñas tareas fáciles.
— *La motivación* : Si entrenar el espíritu por medio de una metodología adecuada permite ser una persona menos irritable, menos nerviosa o menos arrogante, sin duda merece la pena explorar tal posibilidad. Si nos rompemos la pierna, la reeducación exigirá esfuerzo, pero será preferible a caminar con muletas hasta el final de nuestros días. Miremos a nuestro alrededor: centenares de personas lo han conseguido.

CHRISTOPHE

— *Elogio de las decisiones* : La acrasía se alimenta de la ausencia de proyectos. Por supuesto, la debilidad de la voluntad puede refrenar el proceso de toma de decisiones, puede complicarlo, pero considerar que hay que tomar decisiones ¡ya es un paso provechoso! Los estudios demuestran que un gran número de nuestras resoluciones son útiles: un 40 % siguen en pie al cabo de seis meses, y un 20 %, pasados dos años. Mientras que sin resoluciones, ¡se obtiene un 0 % de resultados!
— *Elogio de no juzgar* : Simplemente, debemos aceptar que siempre se pierde algo con cada decisión que tomo, sin necesidad de ser agresivos con nosotros mismos, ni desvalorizarnos.
— *Elogio del discernimiento* : Nos toca a nosotros dilucidar si el problema de la acrasía es pasajero (porque estamos cansados, o demasiado expuestos a ciertas tentaciones), o si se repite (quizá sea entonces que el objetivo es demasiado difícil de alcanzar en el momento presente de nuestra vida, o bien que debemos revisar nuestra manera de abordarlo).

2

LA DEPENDENCIA

Christophe: En términos médicos, ser dependiente significa no poder pasar sin una substancia (alcohol, tabaco, drogas), un vínculo (dependencia afectiva o sexual) o un comportamiento (dependencia con respecto a otras personas, dependencia de la aprobación de los demás). Existen dependencias normales: todos nosotros dependemos del agua, del oxígeno, del sol, de los demás seres humanos, pero de lo que vamos a hablar es de las dependencias que nos causan padecimiento.

Si la dependencia es problemática, es porque genera sufrimiento —a uno mismo y a los demás— y porque tiene un lado incontrolable. Todas las actividades que nos procuran un placer intenso o rápido pueden desembocar en una dependencia: sexualidad, alcohol, comida. Si la dependencia consiste en beber una copa de vino todas las noches, se trata, en último término, de un problema de comportamiento, pero mientras no exista una habituación que nos obligue a aumentar la dosis, con disminución del placer aportado, no es nada patológico. Nos estamos moviendo más bien en el terreno del hábito adquirido, una forma de pequeña dependencia a algo que proporciona alivio o placer, de la que podríamos desprendernos al precio de una simple incomodidad.

La dependencia tóxica reduce considerablemente nuestra libertad: la persona dependiente no vive sino a la espera de la siguiente dosis, y padece un empobrecimiento en su visión de la existencia. Es, a mi modo de ver, la alienación suprema. De la acrasía a la dependencia se da una pérdida suplementaria de libertad. En el caso de la acrasía, uno sabe lo que debería hacer —está dentro de los límites de nuestras capacidades actuales—, solo que no lo consigue de un modo duradero. Por lo que respecta a la dependencia, uno sabe lo que debería hacer, pero le es completamente imposible cumplirlo. A veces, en el fondo de uno mismo, ni siquiera tiene de verdad ganas (todos sabemos que, llegados a este punto, es muy complicado ayudar a las personas dependientes): «Es más fuerte que yo», es la divisa de la persona dependiente.

Matthieu: Podríamos describir la dependencia como una acumulación de descarríos que termina por precipitarnos en el abismo de la adicción. No es ninguna censura, es tan solo una constatación clínica. El trabajo del espíritu consiste, en estos casos, en desprenderse de las cadenas que él mismo se ha forjado. En el cerebro, tanto la dependencia como el entrenamiento del espíritu que ayuda a liberarse de ella, modifican las redes neuronales implicadas en la adicción.

Alexandre: De ahí lo importante que resulta una tremenda dosis de paciencia. Se necesita tiempo para salir del agujero…

LOS MECANISMOS CEREBRALES DE LA DEPENDENCIA

Matthieu: Cuando uno es dependiente, desea algo a su pesar, o incluso continúa deseando aquello que ya no le gusta. Hace algunos años, me impresionaron los descubrimientos de un neurocientífico, Kent Berridge, con quien he coincidido en diferentes ocasiones, en especial con motivo de una de las conferencias organizadas por el Mind and Life Institute. Estuvimos cinco días departiendo acerca de la cuestión del deseo, de la necesidad y de la adicción. En sus estudios, muestra que en el cerebro hay redes neuronales diferentes para aquello que a uno le *gusta* y para aquello que uno *quiere* . Cuando a uno le gusta aquello que procura placer —una buena ducha con agua caliente después de un paseo por la nieve, o un plato delicioso, por ejemplo—, no se activan las mismas redes neuronales que cuando uno quiere algo. Además, el placer que experimentamos con ciertas experiencias, a menudo de orden sensorial, es muy volátil. Puede muy pronto transformarse en indiferencia, en desagrado, o incluso en aversión. Un pastelillo de crema es delicioso; cinco provocan náuseas.

Kent Berridge y otros investigadores han demostrado que, a fuerza de repetir experiencias placenteras, se refuerzan las redes cerebrales que nos hacen desear y querer esas experiencias. Pero llega un momento en que ya no se experimenta placer, ya se trate del consumo de una droga, de un placer sensual, o de cualquier otra forma de sensación que al principio fuera placentera. Y sin embargo, uno continúa deseando esa experiencia, una y otra vez. Es más, ese deseo, esa sed, es mucho más estable que las sensaciones placenteras, que son por naturaleza efímeras. De este hecho resulta que los placeres intensos son más raros que los deseos intensos. Cuando el deseo se convierte en algo poderoso y constante, y nos hemos vuelto hipersensibles a su objeto, podemos hablar de dependencia. Al final,

nos vemos en la triste situación de no poder evitar desear algo que no nos procura prácticamente ya ningún placer, y que hasta es posible que nos desagrade.

Kent Berridge describe una situación extrema: es posible inducir a una rata a desear una cosa que no solo nunca le había procurado ningún placer, sino que hasta entonces siempre le había parecido repulsiva. Si activamos de forma repetitiva las zonas del cerebro asociadas al deseo en el momento de darle a la rata un agua tan salada como la del mar Muerto (que es tres veces más salada que el agua del resto de los mares), se obtiene muy pronto un punto de condicionamiento tal que, en cuanto se activa la zona cerebral del deseo, la rata abandona de inmediato la palanca que aporta una solución de agua azucarada, para ir a activar la que proporciona agua demasiado salada, mientras que antes de inculcarle este condicionamiento, la rata evitaba sistemáticamente esa palanca.

Ya vemos hasta qué punto se trata de una situación perversa, por cuanto no basta con decirle a la persona que vive ese estado de dependencia: «No tienes más que considerar el alcohol, la droga o el sexo como una cosa repulsiva», ya que con gran frecuencia ella está ya asqueada del objeto de su dependencia. Así pues, no es suficiente considerar algo como no deseable para dejar de quererlo. Hay personas que afirman que no pueden evitar buscar el objeto de su deseo, al tiempo que detestan su adicción. Pienso que pueden extraerse grandes lecciones de estos estudios.

Christophe: Hay quienes critican la exploración neurobiológica de nuestros deseos, de nuestros sueños, de nuestras fantasías, de nuestros engranajes psicológicos. Tachan nuestro punto de vista de reduccionista: lo humano no se «reduce» a su biología. Aunque esto pueda ser verdad, me parece reconfortante saber que, si soy víctima de una dependencia, es a causa de los mecanismos disfuncionales que se han puesto en marcha en mi cerebro, unos mecanismos de naturaleza pulsional a los que me he abandonado sin regularlos. Esto me responsabiliza —nadie puede actuar en mi cerebro en mi lugar—, pero no me culpabiliza —no soy un indolente que ha elegido convertirse en una persona dependiente—. Hay una dimensión biológica que no he elegido yo, pero contra la cual voy a tener que movilizarme.

Por otra parte, esta dimensión biológica da una buena explicación de la disociación que nos afecta: por un lado, nos vemos atraídos hacia aquello que nos aporta placer; y por otro lado, sabemos perfectamente

que ello nos reportará inconvenientes muy molestos: inconvenientes de salud, ya que la adicción es nociva para el cuerpo; inconvenientes psicológicos, pues me sentiré débil, deficiente, tendré el sentimiento de perder mi libre albedrío sobre una parcela de mi existencia; inconvenientes de relación, pues la adicción poco a poco nos aísla. De manera que vamos a experimentar, en el mejor de los casos, una decepción y una desvalorización ante nosotros mismos; y en el peor, un sentimiento de vacío existencial: uno se ve atrapado por un deseo que ya no le aporta nada y que termina, en una segunda fase, por sumirle en la tristeza y arruinarle la vida, sintiéndose además impotente para evitarlo.

Matthieu: Ayer mismo encontramos en la nieve huellas de animales del bosque que nos permitieron afirmar: «Por aquí ha pasado un conejo, un zorro, una comadreja». De forma similar, al estudiar el cerebro, descubrimos las huellas dejadas por modos diversos de pensamiento, por nuestras tendencias, nuestras emociones, nuestra desorientación o nuestra sabiduría. El análisis de estas huellas puede ser muy revelador. Lejos de despoetizar la naturaleza humana, estas investigaciones científicas, en mí al menos, han actuado de una manera reveladora que ha cristalizado en una intuición. Comprender esta disociación entre lo que a uno le gusta y lo que uno quiere nos proporciona las herramientas para liberarnos de una dependencia funesta y para determinar mejor nuestra manera de intervenir. Sabemos que el entrenamiento de la mente puede reconfigurar nuestras conexiones neuronales gracias a la neuroplasticidad. Es necesario, por tanto, desprogramarnos, pensamiento a pensamiento, emoción a emoción, con el fin de debilitar poco a poco las redes cerebrales asociadas a las tendencias que nos hacen desear perpetuamente aquello que nos perjudica.

Christophe: Resulta asombroso constatar en los estudios en torno a los engranajes cerebrales de la dependencia, cualquiera que esta sea, lo frágil y lábil que es el circuito del placer: se desintegra rápidamente. Mientras que el circuito cerebral de la adicción es mucho más sólido, mucho más estable, y resiste a ser borrado, con el paso del tiempo. Poco a poco, ser dependiente acaba siendo estar «enganchado» a aquello que no nos procura más placer del que podrían proporcionarnos el dolor o el miedo…

Matthieu: Liberarse de una adicción representa un auténtico desafío. La experiencia de la vida, corroborada por la neurociencia, muestra que, además de los esfuerzos de la voluntad y de la necesidad de mantener tales esfuerzos durante un tiempo lo suficientemente prolongado, existen cuatro obstáculos suplementarios. En primer lugar, se ha comprobado que, en los individuos en estado de dependencia, resulta más difícil activar las zonas del cerebro asociadas a la voluntad. De tal modo que se encuentran en una situación de discapacidad con respecto a esa misma voluntad de la que tanto necesitan.

En segundo lugar, la adicción modifica el cerebro de una manera estable, de forma que lo hace más susceptible de reaccionar a los estímulos que desatan los comportamientos adictivos. Esta sensibilización del cerebro hace que reaccionemos más fácilmente y con mayor fuerza a los factores que desencadenan el deseo de consumir una sustancia tóxica o de jugar a un videojuego.

Lo que es peor, en todo entrenamiento, ya se trate de una práctica meditativa o del aprendizaje del piano, la neuroplasticidad, es decir, la transformación de ciertas asociaciones de neuronas en algunas zonas cerebrales determinadas, se produce principalmente en la zona del cerebro llamada hipocampo. Sabemos, por otra parte, que la actividad del hipocampo queda inhibida durante una depresión, lo que dificulta el cambio. Por el contrario, se reactiva cuando uno aprende a hacer malabarismos, a meditar, o cuando hace deporte. Por desgracia, el hipocampo resulta también inhibido en una persona con dependencias; se encuentra por tanto con menos voluntad y con una capacidad de cambio menguada. Así pues, el obstáculo es cuádruple: refuerzo del deseo, hiperreactividad al estímulo adictivo, debilitamiento de la voluntad e inhibición de la zona del cerebro que impulsa el cambio. Para lograr salir del atolladero, es muy valioso conocer todo esto. Debemos movilizar al máximo que podamos la voluntad que aún conservemos y reforzarla día a día con paciencia.

Alexandre: Como subraya la filósofa Simone Weil, existe un ascetismo del apasionado. Parece cosa de locos, si se piensa en todo lo que estamos dispuestos a hacer, a sacrificar, para calmar esa carencia que sentimos, para obedecer a ese deseo que nos acucia. En el fondo, quizá haya dos tipos de liberación: la liberación radical, súbita, el famoso clic en el cerebro, por la cual me doy cuenta de que me hallo en un callejón sin salida, veo el abismo al que me precipito y encuentro la energía, la fuerza para decir adiós a los hábitos adquiridos y cambiar

de vida… Y luego estaría una conversión más lenta, más ardua, en que paso a paso tenemos que lograr poner fin a las guerras civiles, para pacificar y unificar nuestra interioridad. Guardémonos mucho de preconizar de un modo absoluto uno solo de estos dos caminos. Cada persona se emancipa y progresa a partir del punto en el que se encuentra, con sus recursos y con sus debilidades.

En cierto momento de mi vida en que cargaba con una dependencia afectiva de órdago, me ayudó profundamente tomar conciencia de esta distinción: no debe confundirse el placer con el deseo. Matthieu, tú me diste una herramienta fabulosa. Gracias a ti, comprendí que las zonas cerebrales asociadas al placer eran muy inestables, cambiantes, fluctuantes, mientras que las regiones del cerebro responsables del deseo eran más bien coriáceas, sólidas, estables. Por poner un ejemplo concreto, yo puedo experimentar un placer inmenso con una persona, pasar ratos muy agradables en su compañía, hasta colmar el vacío de lo que era un sentimiento de soledad… Eso está muy bien, pero el problema radica en llegar a desear a ese ser humano, o las circunstancias que comparto con él, sin experimentar el menor goce. Desde el momento en que esto se produce, una voluntad, una pulsión que tiende al vacío, me vuelven esclavo sin saciarme jamás. Incapaz de cualquier tipo de satisfacción, reducido a una sensación de carencia constante, me convierto en una marioneta patética.

Pero de todo ello nace una pregunta salvadora: ¿qué es lo que me causa verdadero placer, qué es lo que me colma en lo más hondo de mi ser? No es la moralina lo que nos cura. De nada sirve demonizar la dependencia cuando se trata más bien de descender hasta el fondo de las profundidades, de prestar atención a nuestra brújula interior, que nos informa acerca de lo que de verdad nos regocija. Spinoza tiene razón, una vez más: la alegría nos libera. Es lo que nos da la fuerza para pasar de largo canturreando junto a los falsos bienes.

Christophe: Hay que retener en el espíritu la idea de que nuestros esfuerzos van a prolongarse necesariamente durante un tiempo, puesto que vamos a reconfigurar nuestros circuitos cerebrales. Cuando uno quiere liberarse de sus dependencias, la dificultad a la que se enfrenta está en que debe luchar contra mecanismos muy arraigados. A los progresos siguen regularmente recaídas o regresiones, que es fundamental no interpretar como pruebas de inaptitud al cambio, sino como la mera señal de que uno ha tropezado en el camino y debe «simplemente» reanudar la marcha.

Este modelo de cambio psicológico no está aún instalado en nuestro espíritu, nada más: aún seguimos en el modelo de la transformación mediante un clic, como si todo se arreglara una vez se ha comprendido la situación, cuando en realidad el cambio se efectúa a través de un nuevo aprendizaje que contrarresta el primero, o bien gracias al aprendizaje de nuevas capacidades. Es vital transmitir este mensaje: la gran mayoría de los cambios psicológicos que se producen en nuestra mente (en el 90 % de los casos o más), son fruto de nuestro esfuerzo, un esfuerzo regular, paciente y constante. El modelo cinematográfico —comprendo algo y *¡pum!* , por virtud un sobresalto salvador, el cambio sobreviene para siempre jamás— es más sexy, pero mucho menos realista.

Matthieu: Saber que nuestro sufrimiento procede de las huellas que han dejado en nuestro cerebro nuestros malos hábitos nos muestra también que nada de ello está grabado en la piedra, y que el proceso es reversible.

Christophe: Dicho esto, también me consta que es tremendamente complicado salir de estas situaciones. Sabemos que no cabe esperar resultados inmediatos, que hay que embarcarse con confianza, decirse a uno mismo: «Haz todos estos pequeños esfuerzos, y lo lograrás». Pero uno no sabe *cuándo* va a funcionar. Y mientras tanto, se sufre. Este es el motivo por el que lo más fácil resulta muchas veces abandonarse a aquello a lo que se está enganchado. Están las dependencias a determinadas sustancias, pero también hay personas que se enganchan a la queja y a los pensamientos recurrentes. Es tentador lamentarse, considerarse un desdichado, una persona sin suerte. Paradójicamente, es una solución que uno adopta para dejar de esforzarse, aunque sea sin darse cuenta. Hasta el extremo de convertirse en un experto de la queja. Es fácil dejarse arrastrar hacia esta pendiente, lo sé muy bien: estoy bastante dotado para este deporte, ¡aunque hoy procuro con esfuerzo no volver a practicarlo!

Matthieu: Es lo que Eckhart Tolle llama «cuerpo de dolor». Cuando el ego fracasa en su anhelo de triunfo, se reconfigura una identidad convirtiéndose en víctima. Esta permuta cristaliza así en una nueva forma de existencia y de distinción entre el «yo» y «el otro». Se dice a sí mismo: «Todo el mundo está contra mí», y se construye de este modo un «nido» en el que poder atrincherarse, una identidad a la que poder volver a aferrarse.

Matthieu: Se da sin embargo otra situación fascinante y que no resulta fácil de comprender. Algunas personas atestiguan que, después de haber intentado muchas veces salir de su estado de dependencia, se ha producido en ellas, en determinado momento, un punto de inflexión. Se han liberado de golpe, de una vez por todas. Seguirán siendo toda su vida vulnerables a la droga o al alcohol, eso lo saben, pero no vuelven a tocarlo nunca más. Son personas que se la juegan a todo o nada. Tienen que dejarlo por completo, porque, en cuanto volvieran a caer una vez, sería como la piedra de Sísifo. Una amiga me contó que, en cierto momento de su vida, se volvió alcohólica buscando aliviar sus crisis de ansiedad y su agorafobia cotidianas. «Yo ya sabía que el alcohol no solucionaba nada», me dijo, «pero me proporcionaba una pausa gracias a los momentos de euforia y de olvido que obtenía de él, más que con los tranquilizantes. Sin embargo, solo servía para rebajar mi nivel de ansiedad unas horas, porque a la mañana siguiente ahí estaba de vuelta, fiel en su puesto, y por si fuera poco, venía acompañada de todos los trastornos físicos propios del alcohol, que mi cuerpo no soportaba. Con el paso de los años, me iba deteriorando, y mentía, y sobre todo, sentía una vergüenza terrible. Una noche, me "vi". Comprendí con toda crudeza que estaba perdiendo a mi marido, a mi familia, a mis amigas más queridas, mi trabajo. Y a mí misma. Aquella noche decidí no volver a beber ni una gota de alcohol nunca más. Fue algo racional y emocional a la vez; una "visión" clara y poderosa de la realidad; un rayo que me sacudió profundamente, como si pudiera ver el pasado, el presente y el futuro al mismo tiempo, junto con aquello que me esperaba si persistía en mi decadencia. Me he mantenido firme, aunque no ha sido fácil. La ansiedad se intensificó, naturalmente, pero peleé con las manos desnudas, sin paliativos ni placebos. Esta experiencia me ha ayudado en cualquier otro tipo de tentación. Hace ya más de veinte años que soy abstemia. Ahora, puede haber encima de la mesa todos los licores del mundo, que ya no me tientan. Mejor aún, me resultan sencillamente indiferentes».

Alexandre: En el zen, las preferencias entre el método gradual y el cambio súbito están muy repartidas. Para los partidarios de la primera opción, el Despertar se produce progresivamente, mientras que para los defensores de la segunda, sobreviene de golpe. ¿Por qué absolutizar a cualquier precio, sostener un discurso universal, cuando

cada cual está llamado a inaugurar una vía, a salir adelante con los medios de que dispone? Decirle a alguien cuya dependencia se ha apoderado de él como una gangrena que abandone de un día para otro sus hábitos, su modo de vida, puede tener un efecto totalmente contraproducente; puede aumentar su sentimiento de privación y crearle un pánico infernal. El desafío estriba en preguntarse por aquello en concreto que pueda ayudarme aquí y ahora a dar un paso decidido hacia la sanación completa, a abandonar una a una las esclavitudes.

Christophe: Es complicado y peligroso lanzar ultimátums a las personas. Pienso que esto solo funciona cuando uno se lo dirige a sí mismo.

Se dice a veces que para cambiar hay que haber tocado fondo, no por el placer de tocar fondo y lastimarse, sino porque en esas situaciones de dependencia extrema, nuestra vida se ha vuelto tan vacía y desierta, que es posible que estemos muy receptivos ante un acontecimiento, aunque sea simple y banal, que nos abra los ojos por la fuerza y produzca en nuestro cerebro un estado de vigilia particular. Así como hay estados de vigilia para la gracia, también los hay para el sufrimiento, para la aflicción, ya sea propia o ajena. Y tales estados no son tan solo constataciones intelectuales. Cuando eres dependiente, y lo eres todos los días, eres consciente de tu decadencia, de tu debilidad, de la estupidez de esa opción que has tomado. En general, lo haces a un nivel intelectual, sabiendo en el fondo de ti mismo que vas a volver a caer; pero puede haber momentos de revelación, y en esos instantes, se da de repente como un resplandor cerebral, una conmoción completa, que afecta tanto a la mente como al cuerpo.

Matthieu: Por lo que he entendido, nuestros puntos de vista y nuestras decisiones son resultado de un estado de coherencia entre diferentes zonas del cerebro. Pero esta coherencia es un estado dinámico susceptible de reconfigurarse súbitamente, dando lugar a un nuevo estado, que representa un equilibrio diferente al precedente. Estos estados resultan de la interacción de zonas cerebrales asociadas a las emociones principales —atracción, repulsión, placer, desagrado, miedo, aversión, etc.—, así como de otras zonas implicadas en la regulación de estas emociones, el córtex prefrontal principalmente.

Christophe: Lo que sugiere esa concepción es que, efectivamente, ese

tipo de cambio sobreviene de manera repentina y global. Cuando sobreviene. No recuerdo quién decía un día: hay ciertos hábitos a los que, para despedirlos, es preciso acompañar hasta la puerta de casa, haciéndoles bajar la escalera peldaño a peldaño, ¡y otros a los que hay que arrojar sin más por la ventana! Ahora estamos hablando de esta segunda vía.

Matthieu: La imagen que me viene a la mente es la de las bandadas de estorninos, o la de los bancos de peces, que se desplazan por miles de manera sincronizada, como una nube, y que cambian súbitamente de forma y de dirección cuando los persiguen los depredadores. En el cerebro, de modo similar, todo puede cambiar radicalmente de un estado de coherencia a otro, muy diferente del anterior. En ciertos casos, esta nueva actitud se convierte en algo estable e irrevocable para el resto de nuestros días, lo cual me parece fascinante.

Me han hablado del caso de un prisionero de Estados Unidos, autor de varios asesinatos. Para pasar el tiempo, se había apuntado a las sesiones de meditación propuestas por la prisión. Explicaba que un día había tenido una impresión extraña, como si una pared se derrumbara en su interior. Se dio cuenta, con una evidencia fulgurante, de que hasta aquel momento no había pensado ni actuado más que siguiendo el patrón del odio y de la violencia. Todas sus relaciones con los demás se habían fundamentado en la dominación, la brutalidad y el deseo. Comenzó entonces a considerar el mundo y a las demás personas bajo una luz por completo diferente. Empezó a dar muestras de buena voluntad, a apaciguar conflictos y a animar a sus compañeros de prisión a renunciar a la violencia. Un año más tarde, lo apuñalaron con un cristal afilado en los servicios de la prisión, en venganza por un crimen que había cometido en el pasado.

Christophe: Él sin duda sabía que se ponía en peligro al renunciar al uso de la violencia en un medio ultraviolento. Pero era más fuerte que él. Todos los estudios contemporáneos muestran que, en ocasiones, nuestro cerebro pone en marcha el proceso vinculado a la decisión antes de que seamos conscientes y de haberlo querido; en tal caso, no hacemos más que seguir lo emprendido. Es una especie de estado de revelación, emanada de lo más profundo de nosotros, que hace que nos digamos: ¡no puedo continuar así!

Matthieu: Según el neurocientífico Wolf Singer, es desagradable sentir una situación de conflicto y de indecisión, lo cual corresponde a

un proceso inacabado al nivel de la actividad cerebral. La resolución de este conflicto interior y la toma de una decisión se perciben como un alivio.

Christophe: Pero yo creo que también existe, por desgracia, una sensación de comodidad, o más bien una habituación a la incomodidad, cuando esta última ha durado demasiado tiempo. A continuación, del hábito se pasa a la resignación, a la sumisión, uno se deja llevar por el camino en pendiente del menor esfuerzo, aun si es doloroso y nos conduce a estar peor. Ante la dificultad y lo desconocido, preferimos lo fácil, aunque sea algo destructivo, y lo previsible.

Alexandre: Para quien lucha contra la adicción, es tentador llenar el vacío, ocuparse de compensar la carencia por todos los medios, aunque sea con soluciones baratas. Frente a tan tristes mecanismos, ¿cómo hacer para emerger de ese sufrimiento abisal? El individuo que está enganchado y se fuma un porro, el adicto al sexo que se pone a ver una película X, intuyen que ese subidón no aporta más que una tregua muy breve. Huir del mundo es arriesgarse a sufrir un aterrizaje en la realidad más grosera. Singular paradoja, quizá tras la adicción se oculta una voluntad de control: agarrar una botella, beberse una copa de un trago, sin duda no deja de ser un esfuerzo desesperado por calmar la angustia, por expulsar de sí el tormento, por anestesiarse. Ante el mal que nos corroe, cada cual se las arregla como puede, optando a veces por recursos que nos hunden aún más. ¿Cómo abandonar estos medios contraproducentes e intentar otros caminos a largo plazo? Consumir, entregarnos al comportamiento adictivo, supone siempre buscar un alivio, un consuelo, un respiro. Por supuesto, siguiendo este camino solo conseguimos ir a peor, no encontramos más que migajas, mientras dejamos pasar de largo la mejora, la libertad, la alegría profunda.

¿Cómo ponernos en marcha de una vez por todas, optar por la ascesis, encontrar el placer en otras cosas que no sean estas conductas nocivas? ¿Será que los cambios de 360 grados son en realidad ilusorios, utópicos? La contemplación de lo cotidiano nos muestra la dificultad de desprenderse de los hábitos adquiridos, de los actos reflejos y los esquemas que nunca terminan de girar en forma de bucle. ¿Y si nos centráramos, para empezar, en identificar los medios ineficaces que ponemos en práctica para intentar aliviarnos, llenar el vacío y cerrar nuestras heridas?

Christophe: Ciertamente, estas historias de cambios bruscos no son tal vez la manera más frecuente de salir de una dependencia. Pero estudiarlas y comprenderlas podría proporcionarnos armas renovadas: ¡nos vemos tan desprovistos a la hora de ayudar a las personas que luchan contra las dependencias! La cuestión es saber qué sucedió con anterioridad al cambio, algo que las personas no siempre perciben con claridad. ¿Ha habido un tiempo de incubación, de preparación? ¿Es factible que pueda darse el clic de decirse a sí mismo: «esto no puede continuar así», sin haber hecho ningún esfuerzo previo? ¿O es que viene precedido en general de una incomodidad que ha durado semanas, o meses, y de una progresiva evolución de la conciencia, antes de llegarse al punto de inflexión?

Matthieu: Según la amiga que me confió su testimonio, ese clic fue el punto culminante de esfuerzos continuados y de momentos progresivos de toma de conciencia, de pequeños pasos que representaron otros tantos minidesapegos con respecto al objeto de adicción. Hay un tiempo de incubación durante el cual la intensidad de la incomodidad aumenta en relación con el placer de la adicción, por atenuado que sea este. Cuando se hace patente que los inconvenientes se han hecho intolerables, se ha alcanzado el punto de inflexión. Pasa un poco como con la fruta madura. Si quieres coger una manzana cuando aún está verde, romperás la rama por una manzana que resulta incomestible. Cuando el fruto está maduro, apenas lo rozas te cae en la mano.

LA DEPENDENCIA AFECTIVA

Alexandre: El humano es un ser de vínculos, abierto, sensible, no es *causa sui* … ¡para bien y para mal! El mal reside quizá en la dependencia, en las carencias afectivas, las proyecciones, los malentendidos, las esperanzas frustradas. Los vínculos con los demás a menudo se agrían. Por no hablar de esas relaciones tóxicas que nos amargan sencillamente la vida. En este terreno, un amigo me proporciona una lección muy valiosa… Cada vez que va a visitar a su madre a una residencia de mayores, se prepara, como él dice, para «descender a la fosa contaminada de Chernóbil». Y añade: «Me espero a recibir en plena cara una montaña de ondas negativas, un cargamento de reproches, una carretada de críticas». Y Dios sabe que él quiere a su madre, razón por la cual hace todo lo que está en su mano por evitar arruinar la relación. Se arriesga a introducir un poco

de libertad en el corazón del caos. ¿Cuántas veces en nuestra vida nos apegamos a personas que no nos dan más que migajas de afecto, sin colmar jamás nuestro corazón? Lo que es peor, somos capaces de unirnos, de atarnos a mujeres y a hombres que tiran siempre de nosotros hacia abajo.

Swami Prajnanpad lo resume así: un perro volverá siempre a su amo con la esperanza de obtener su escudilla de comida, aun si el hombre es un desalmado que le pega. Por fidelidad, por necesidad, el buen animal está dispuesto a encajar los crueles golpes, a volver a recibir una y otra vez las consabidas palizas, a encadenarse a su verdugo. ¿Hasta dónde estamos dispuestos a soportar para satisfacer nuestras necesidades y obtener por fin esa ración que tanto necesitamos? A falta de un amor incondicional que nos colme, podemos apostar que hay muchas personas dispuestas, y yo la primera, a arrastrarse para recoger unas pocas migajas. De ahí el serio peligro de la dependencia, de la alienación.

Por fortuna, hay mil y un caminos que nos liberan de esta prisión. ¿Por qué habríamos de otorgar a nadie el derecho de vida o muerte sobre nuestra alegría? ¿Quién nos manda delegar nuestra paz interior? Spinoza, una vez más, nos aleja de todo tipo de charlatanería. Es gracias a un afecto mayor, escribe, como conseguimos vencer una pasión triste. Sí, para desactivar un apego nocivo, sin agotarse en la lucha, lo mejor es abrazar una aspiración mayor, más extensa: el deseo de rodearse de amigos, de salir adelante, de entablar relaciones auténticas, de caminar hacia el Despertar, por ejemplo. Esta ascesis gozosa nos saca, poco o mucho, de todo eso que tú tan bien has explicado, Matthieu, del deseo por el deseo, de esos esquemas que se convierten en bucles.

La relación con el cuerpo es crucial. Si no podemos tragarnos, si nos odiamos a nosotros mismos, ¿cómo no echarse en brazos del primero que llega, buscando en él una especie de dispensador automático de recompensas, de apósitos? Y ya no es a esa otra persona a la que quiero, sino una imagen idealizada de ella, un fantasma.

A propósito de escudillas y de migajas, no puedo silenciar en este punto un episodio gracioso de mi vida, que ya he contado en un libro (*La Sagesse espiègle:* «La sabiduría traviesa»). Al volver de Corea, me encapriché con un buen hombre, al extremo de perder hasta el último gramo de libertad. Todos los días, cuando daban las tres de la tarde, me mandaba un aviso por Skype. Era mi ración, mi dosis. Quería convertirme en ese hombre, robarle su silueta, su figura tan ligera, tan hermosa, tan bien formada. En la misma exacta medida en que me

despreciaba a mí mismo, adoraba a mi ídolo. Completamente desorientado, sin saber hacia quién volverme, tuve que apelar a no pocos recursos para apartarme de aquella pertinaz adicción. Acompañado de los escritos de Chögyam Trungpa, intenté adoptar la postura del mecánico y analizar aquel completo desmán sin hacer de ello un drama, sin hundirme por entero en la culpabilidad, ni pensar que estaba condenado para siempre, acabado. También fue gracias a ti, querido Matthieu, como pude mirar cara a cara aquel vínculo que ya no me proporcionaba ningún placer, que secaba y corrompía el corazón de mi vida cotidiana. Con el fin de recobrar una salud duradera, tuve que probar finalmente numerosas vías, tomar diferentes caminos para acabar con aquel monopolio afectivo y descubrir una gaya ciencia, la capacidad de decir sí a un cuerpo discapacitado, al elemento trágico de la existencia, a optar con valentía por un amor incondicional que me permitiera recoger y dar afecto en todo lugar. Sí, hay mil y una maneras de liberarse, de escapar de nuestras prisiones. Y la herida jamás es vergonzosa.

Matthieu: Es fundamental no estigmatizar los trastornos psíquicos, la adicción y la depresión en particular, como taras o faltas de las que nosotros fuéramos enteros responsables, sino que hay que abordarlos como enfermedades, o como disfuncionamientos ligados a innumerables factores —sociales, ambientales, genéticos, psicológicos y cerebrales— que participan activamente en la formación de nuestras disposiciones. «Es una enfermedad», escribía mi padre, que sufría de una dependencia al alcohol, «cuyos estragos hay que aprender a mantener a raya por medio de toda una batería de estratagemas». El contrapeso más eficaz, proseguía, es «cultivar un deseo más fuerte que el del alcohol, e incompatible con él». En su caso, era el deseo de escribir. El discernimiento y la voluntad de utilizar con perseverancia nuestro potencial de transformación son elementos claves para liberarnos de estos males.

Christophe: Las dependencias afectivas no son raras: se manifiestan por la necesidad de un contacto permanente (llamadas SMS), por una hipervigilancia a cualquier atisbo de alejamiento o de toma de distancia, por la intolerancia a toda crítica, por la angustia a ser abandonado y por una sobreexigencia de muestras de afecto o de amor, que deben renovarse sin cesar. Como todas las dependencias, las dependencias afectivas radican en necesidades normales, cuyo control perdemos.

Porque no hay nadie que sea perfecta y totalmente autónomo e independiente en el plano afectivo. Esto no existe en la especie humana: el ser humano es un animal social, que no puede sobrevivir convenientemente en solitario y que debe tejer con su entorno un gran número de vínculos. Todos somos dependientes unos de otros; somos todos codependientes. ¡Pero de una manera adaptada!

Tenemos necesidad de vínculos afectivos fuertes con nuestro entorno, vínculos que nos proporcionan seguridad, pero estas dependencias son parciales, y no totales: no podemos exigir compartirlo *todo* con una única persona; son dependencias flexibles, y no rígidas: tenemos que poder soportar períodos transitorios de alejamiento afectivo, sin sentirnos angustiados o en peligro; y sobre todo, estas dependencias son múltiples: no podemos hacer descansar el peso enorme de todas nuestras esperanzas sobre los hombros de una sola persona, sino que debemos disponer de numerosas figuras con las que relacionarnos.

Escribía Rousseau en *Emilio:* «Todo apego es una señal de insuficiencia: si ninguno de nosotros tuviera necesidad alguna de los demás, ni siquiera se nos ocurriría relacionarnos con ellos». De modo que somos dependientes porque somos insuficientes. Es por ello por lo que debemos *amarnos* y *ayudarnos* los unos a los otros. Pero no *asfixiarnos* los unos a los otros… como en el caso de las dependencias afectivas, en que el fantasma de la persona afectada se convierte en la fusión, en la satisfacción permanente de las necesidades afectivas propias.

La visión de la existencia se empobrece así considerablemente: aquel que sufre de dependencia afectiva pierde la dimensión de la libertad, su capacidad de apreciar la riqueza del mundo y de alimentarse de ella. No le queda más que una fuente de consuelo y de sosiego: la figura de su apego. Todo lo demás pasa a un segundo plano, por no decir que desaparece por completo de su foco de interés. Es esto justamente lo que tiene de adicción.

Alexandre: Lo que hace tan pertinaz la dependencia afectiva radica quizá en una mitología íntima, en un error de apreciación: creer que el otro tiene la capacidad de colmar nuestra necesidad visceral de consuelo, nuestras carencias. El adicto así encadenado hace acopio de toda una serie de efectos secundarios y se inflige un maltrato inaudito. En este ámbito, no es nada seguro que pueda alcanzarse la sanación mediante la fría razón y la mera voluntad. No basta con llenar una página Excel con las ventajas y los inconvenientes de una relación, y

comprobar que solo conseguimos migajas, para parar en seco la caída en picado y dejar de estar atrapado en el otro, pegado a él como con cinta adhesiva.

Christophe: En cualquier caso, es una dimensión esencial de la dependencia afectiva. Pasado un tiempo, las personas que son víctimas de ella se dan cuenta de que los inconvenientes (pérdida de libertad, miedo al abandono) son bastante más considerables que las ventajas. Solo que estas atañen a una necesidad fundamental: recibir amor y seguridad. La persona prefiere entonces renunciar a su libertad y a su dignidad. Acordaos de la canción *Ne me quitte pas* («No me abandones»), de Jacques Brel: «No me abandones, no lloraré más, no hablaré más. Me quedaré escondido, viéndote bailar y sonreír, y oyéndote cantar y reír. Déjame ser la sombra de tu sombra, la sombra de tu mano, la sombra de tu perro…». Cuando uno llega a ese estado, la libertad interior queda muy lejos…

Alexandre: Lo que empeora más aún la dependencia es la vida semiclandestina a la que induce. ¿Quién se atrevería a ir de frente y confesar sin ambages: «Soy completamente dependiente, estoy enganchado a la botella»; o bien: «No puedo más, ese tipo me vuelve loco», o «Esa mujer me trae de cabeza»? ¿Cómo no temer la reacción de nuestro entorno y dejar de disimular ante nuestros allegados, ante los demás, ante el médico, ante uno mismo, el malestar con que cargamos? Los amigos de bien, aquellas y aquellos que nos aman sin condiciones, pueden convertirse en auténticos artesanos de la *sanación interior* . Pero, ¿cómo van a intervenir si les escondemos nuestras llagas, nuestros traumas, el terrible engranaje en el que nos hemos enredado? El primer paso quizá podría ser el de atrevernos a ser transparentes, alejar de nosotros el embarazo y la vergüenza: «Sí, estoy enganchado a esa persona, me trae loco. ¡Auxilio!». Por lo demás, es también una señal: cuando alguien empieza a contar patrañas, a mentir, a representar un papel, a maquinar, todo da a entender que si contemporizamos, lo ponemos en peligro.

Por no hablar de ese sentimiento de culpabilidad que impide atacar los verdaderos problemas y retrasa nuestro avance. ¿Cómo vencer esa insidiosa voz interior que no deja de repetir: «¡Estás mucho mejor de lo que crees!»? Matthieu, cuando nos recuerdas nuestras auténtica naturaleza, esa felicidad que reside en lo más profundo, demuestras que es posible recurrir a una dinámica imponente que dispersa la desesperación, el fatalismo, la resignación. Cuando uno

está sumido en la dependencia, puede olvidar por completo que estamos hechos, como tú dices, para la felicidad, que la naturaleza búdica que irradia en nosotros procede de una libertad inconcebible.

Abocarse a la gran sanación, sustraerse a la adicción, es tal vez, en un primer momento, atreverse a optar por una lucidez total, por la transparencia, dejar de mentirse a uno mismo y de contarse patrañas. La disociación de que hablabas entre placer y deseo es inmensamente liberadora. Ese tipo me hace perder la chaveta, esa mujer me quita el sueño, necesito este anestésico, esta droga que no me proporciona ningún goce, ningún placer. Intento en vano apagar la insatisfacción por todos los medios, a riesgo de mandarlo todo al traste. De ahí este interés vital, crucial: observar ese caos, emitir un diagnóstico, identificar las diferentes grandes tareas de una existencia.

Christophe: Pero lo que hace difícil la lucidez y el compartir es que hablar sin máscaras a los demás de la dependencia que uno sufre es tanto como declarar la propia debilidad, ¡desnudarse delante de todos! ¡Y eso supone un gran esfuerzo! Ahora bien, como explicaba Matthieu, uno de los problemas de la dependencia es que cuesta mucho hacer esfuerzos, cambiar nuestra manera de ser.

Matthieu: ¿De dónde nace el sentimiento de carencia? En términos generales, puede originarlo la falta de satisfacción de las necesidades fundamentales: comida, bebida, sueño, etc. El estado carencial que siente la persona a la que se priva de una sustancia de la que era dependiente es igualmente provocado por reacciones fisiológicas. En cuanto al estado de carencia que hace que deseemos intensamente una situación o a una persona, en el caso de una dependencia afectiva, tiene que ver con un sentimiento de falta de completitud que no está exento, una vez más, de interacciones fisiológicas: uno tiene la impresión de que le falta una cosa sin la cual le es inconcebible experimentar una satisfacción duradera. Al incurrir en esto, uno es víctima de una ilusión por la cual supone que el estado de plenitud resulta de un cúmulo de objetos, de situaciones y de personas indispensables para alcanzar una felicidad imaginaria. Ahora bien, la «plenitud» no significa que uno tenga que estar «lleno» de todo tipo de cosas. Se trata más bien de un sentimiento de coherencia y de satisfacción profunda, por sí mismo «pleno». Es la libertad interior por excelencia: un sentimiento de paz y de unidad, libre de las parejas atracción y repulsión, carencia y satisfacción. Es a la culminación de esta libertad a lo que tienden las personas que meditan, a lo largo de

años de práctica. Pero mucho antes de alcanzarla, es ciertamente posible vivir la experiencia de momentos de plenitud, cuando uno pasea por el bosque con amigos queridos, o se sienta a la orilla de un lago de montaña, o a contemplar un inmenso paisaje desde lo alto de una cima, o ante un fuego de leña mientras escucha una música sublime, o en cualquier otra circunstancia en que la agitación de los pensamientos cede para dar paso a la simplicidad natural de la mente. Saborear esta forma de libertad depende de nuestro nivel de familiarización con el modo de funcionamiento de nuestra mente, pero también de nuestra capacidad para liberarnos de los automatismos de nuestro pensamiento. Una vez obtenida la libertad interior, ya no hace falta nada más.

Caja de herramientas frente a la dependencia

CHRISTOPHE

— *Admitir que no existe una solución simple y única* . Comprobamos a menudo cómo las personas a las que atendemos subestiman la complejidad de las estrategias que hay que desplegar para liberarse de las dependencias. No es tan solo una cuestión de voluntad. Dicho de otro modo, no es que haya simplemente que contraponer nuestro cerebro a la afectividad o a nuestras pulsiones. Se trata en realidad de una empresa magna, con tres grandes frentes:

- frente psicológico, con dos ejes principales: ¿cómo luchar contra la adicción?; ¿cómo enriquecer mi vida, abrirme a otros intereses, y así fortalecerme?;
- frente de mi entorno: ¿qué es lo que hay en mi entorno, que me remite una y otra vez a mis errores?; ¿qué es lo que me ayuda en mi lucha?;
- frente de mis relaciones: ¿hacia quién debería volverme para hallar consuelo, para obtener información?

— *Reflexionar sobre el retorno de las tentaciones* . Hay que ser conscientes de que, tarde o temprano, volveremos a vernos expuestos ante el desencadenante de la adicción (ya sea el alcohol, la droga, el tabaco, las imágenes de contenido sexual, etc.). ¿Cómo vamos a reaccionar entonces? Es preferible plantearse la pregunta de antemano, por no decir entrenarse para ello. En ciertos casos concretos, y en determinados momentos, hay terapeutas del comportamiento contra las adicciones que prescriben ejercicios a sus pacientes: les proponen permanecer delante de una botella, respirar de la copa de vino, retener un sorbo en la boca, escupirlo y vaciar la botella por el fregadero. El haberlo hecho «en la realidad» aumenta las posibilidades de reproducir el acto posteriormente, en soledad.

— *Tener presente que las adicciones son temibles* . No afectan más

que a nuestras necesidades fundamentales. ¡Uno no se hace adicto a un par de calcetines, o a una lámpara! Uno se hace adicto al alcohol, al amor, al sexo, al azúcar, a cosas que satisfacen nuestras necesidades… De modo que, con suma frecuencia, uno no puede contentarse con pasar sin ellas, puesto que al abstenerse se está privando de una necesidad fundamental. Debemos reorientarnos hacia otras formas de abastecer a estas necesidades, por lo que cabe preguntarse: ¿Qué estoy buscando en esta dependencia? ¿Qué otras vías debo hacer el esfuerzo de explorar para satisfacer esta necesidad? ¿Cómo sería una vida sin esta dependencia, pero en la que quedara satisfecha la necesidad y me sintiera feliz?

— *No olvidar jamás que la vida es la más eficaz de las terapias* . Por mucho que yo sea terapeuta y crea en lo que hago, he constatado que la vida puede ser tan benefactora, por no decir más, como la psicoterapia o los medicamentos, ¡porque aporta todos los reconstituyentes al mismo tiempo! El ejemplo que pongo a menudo es el de la vitamina C. Puede encontrarse en forma de comprimido, ciertamente, pero también en los kiwis, en las naranjas y en muchas otras frutas: la vitamina C así absorbida es mucho mejor, porque la acompañan numerosos nutrientes (ausentes de las pastillas) que amplifican su efecto. En la vida, de forma similar, hay cambios, circunstancias, que, de modo simultáneo, nos traen encuentros, fuentes de placer diferentes, un nuevo entorno, emociones nuevas. Y de pronto, todos esos elementos, asociados a nuestros esfuerzos, sintonizan entre sí y nos ayudan a tomar la buena dirección. De modo que hay que hacer todo lo posible por no apartarse uno mismo, por mantenerse en el curso de la vida cotidiana: acciones, salidas, encuentros, descubrimientos… ¡Es ahí donde radica el mayor filón de soluciones y de recursos!

MATTHIEU

— *Evitar los factores desencadenantes* . Abstenerse de apretar el interruptor y exponerse a los factores que dan inicio a un deseo irresistible. Expulsar del campo visual las sustancias, las imágenes y cualquier otra cosa u objeto asociados a la adicción. Si esto no es posible, tomar distancia, alejarse de todo, buscar un paraje natural, salir de paseo con amigos, hasta poder regresar más

fuerte y resiliente.

— *El momento crítico* . Las investigaciones muestran que el momento crítico es el de la confrontación con el estímulo: la visión del polvo blanco, de la botella, ya sea en la realidad o a través de una imagen mental que se impone con fuerza. Entonces es cuando, rápidamente, todo se torna irrefrenable. Si uno deja que el proceso se ponga en marcha, este adquiere tal fuerza que es muy difícil mantenerlo a raya. No es posible decirse: «Bueno, tomaré un poquito, y lo dejo». Hay una práctica meditativa que puede ayudarnos y que consiste en «ampliar» el espacio temporal de ese momento de confrontación, para poder disponer de un mayor margen de maniobra. Al contemplar directamente los pensamientos engendrados por la imagen mental del objeto de deseo, y dejando que nuestra mente repose en el momento del presente, estamos dando a esos pensamientos tiempo para que pierdan su intensidad y se desvanezcan por sí mismos, del mismo modo que si quisiéramos hacer un dibujo sobre la superficie del agua, se diluiría a medida que lo trazamos. Si conseguimos suspender el proceso de los pensamientos que nos afligen por un tiempo lo suficientemente largo, reposando en el momento del presente, podemos evitar vernos atrapados por el encadenamiento subsiguiente, en cuyo transcurso perdemos todo control.

— *Observar la pulsión en el espacio de la plena conciencia* . El gran sabio budista Nagarjuna decía: «Sabe bueno rascarse, ¡pero sabe mucho mejor que no te pique nada!». Con tal finalidad, es recomendable contemplar durante un tiempo suficientemente prolongado la picazón con el ojo de la presencia atenta, hasta que se difumina y uno vuelve a sentirse libre. Hay quienes son capaces de rascarse hasta sangrar. Si suspendemos este gesto, y aunque ciertamente durante unos momentos cuesta soportar el picor, este termina por desaparecer. Si aplicamos esta metáfora al contexto de la dependencia, diremos que es necesario movilizar el suficiente contingente de determinación, de fuerza de voluntad, para hacer que esta pulsión lacerante disminuya por ella misma, de forma similar a una fogata a la que dejamos de añadir leña: el fuego arderá con intensidad cada vez menor, hasta apagarse. Está en la naturaleza de las cosas.

— *Apuntarse a la escuela de Spinoza* . Abrirse a la gaya ciencia es identificar aquello que realmente nos llena de gozo, aquello que nos alimenta en lo más hondo de nuestro ser, de verdad.

— *Romper el monopolio* . Diversifiquemos el placer; mejor aún, obtengamos gozo de todo. La vida es dura: dudas incesantes, insatisfacción contumaz, pruebas, contratiempos, deterioro, aflicción. De ahí a arrojarse sobre la primera migaja que se nos presenta para anestesiarnos no hay más que un paso. Para sustraerse a la adicción, y Dios sabe qué fácil es decirlo, acabemos con el exclusivismo para no darle al primer llegado el mando a distancia capaz de enviarnos de cabeza al infierno. Nada ni nadie puede convertirse en el «todo» del mundo.

— *Atreverse con la transparencia* . Pedir ayuda, abrir las heridas del alma y no olvidar nunca que el hombre no es *causa sui* , no es una entidad hermética, separada, autárquica. Indudablemente hay otras maneras de relacionarse con los seres humanos sin tener que acarrear con el miedo, los celos, el apego.

— *Saber discernir* . Aprender a distinguir aquello tras lo que corremos día y noche, de aquello que deseamos de verdad, en lo más hondo. Prestar oídos para identificar las necesidades y los placeres de nuestro corazón.

3

EL MIEDO

Alexandre: Durante mi estancia en Corea, tuve ocasión de realizar un retiro zen de tres meses en el campo. Las primeras semanas transcurrieron sin un atisbo de sombra, un auténtico paraíso en la tierra. Un día vinieron a verme mi mujer y los niños. Salimos juntos a retozar alegremente por el bosque, a tirarnos por las pendientes, saboreando una dicha perfecta. Llegado el momento, ellos se volvieron a Seúl. Entonces, ciertos recuerdos de un pasado lejano se agolparon de improviso en mi mente. Me acordé de aquellos tristes domingos por la noche, en que perdía por así decir a mis padres para volver al instituto. No sé qué mosca me picó, pero me puse a navegar por internet y descubrí que se había producido un caso de rabia en la región, en el pasado. Esta enfermedad, si no se trata con rapidez, es mortal. No hizo falta más para desencadenar en mí una ansiedad de locos… Me moría de angustia solo de pensar que podía haberme sentado sin darme cuenta encima de un mapache rabioso. Recuerdo algunas meditaciones en que hube de morderme los labios para no gritar, hasta tal punto me consumía el miedo. Lo intenté todo: meditar, pasear, ver películas; no había nada que pudiera calmar aquel estado de alarma permanente.

Cuando estaba a punto de perder la cabeza, di con un vídeo que proponía un extraño ejercicio: había que imaginar que uno podía aumentar el volumen de la angustia imaginando situaciones aterradoras. Así pues, visualicé cómo un animal rabioso mordía a uno de mis hijos, y este moría sin remedio. Al cabo de diez minutos, el vídeo instaba a doblar la dosis, para observar la ansiedad, el tormento, el sudor, la crispación. Aquel ejercicio, contrario como mínimo a toda intuición, me ayudó mucho. Tomé conciencia de que si estaba en mi mano aumentar el volumen de mi angustia, también podía dejar de alimentarla. Como fondo de pantalla de mi teléfono móvil, puse la imagen de un enorme botón de volumen. El infierno duró meses. A pesar de aquella valiosa práctica y de su moderado efecto sobre la angustia, no pude por menos de constatar que la voluntad no era soberana. Pero el ejercicio presentaba otro interés: revelaba que mis

tormentos los creaba exclusivamente mi mente.

Christophe: En psicología, el miedo designa el conjunto de reacciones corporales y anímicas frente a un peligro. Se distingue de su prima hermana, la ansiedad, la cual reúne las reacciones frente a la *posibilidad* de un peligro, es decir, un peligro próximo o imaginario. Como se dice a menudo, y como tú has contado, Alex, la angustia es propiamente un miedo sin objeto. Sin objeto fáctico y presente, pero no sin realidad, ¡hasta tal punto subyuga a nuestro cuerpo y a nuestra mente!

El miedo, en todas sus formas, es sin duda una de las emociones más inhibidoras de libertad, tanto de la libertad exterior, puesto que con frecuencia nos impulsa a huir o a escondernos, como de la libertad interior, ya que el miedo contamina nuestros pensamientos, nos mueve a vigilar lo que nos rodea, a prever todos los peligros posibles, a calcular por anticipado qué sería más seguro para nosotros y para nuestros allegados: nuestro cerebro se transforma en una máquina de vigilar, de eludir, de planear.

Incluso un riesgo imaginario es capaz de invadir y oprimir nuestra mente, nuestra vida, como el mapache rabioso al que tú mismo otorgaste tales poderes, Alexandre. Bajo la influencia de aquella improbable previsión, tu imagen de la realidad se distorsionó, tu universo se retrajo. Perdiste toda flexibilidad, toda capacidad para considerar otras posibilidades, o hasta un modo alternativo de actuar.

El miedo es el sentimiento más arcaico. Incluso en los organismos primitivos existen dos movimientos fundamentales, casi reflejos: el acercamiento (como respuesta a la búsqueda de recursos o de placer) y el alejamiento (como respuesta a la necesidad de protección frente a un peligro). De este modo, podemos considerar el miedo como la madre de todos los demás sentimientos dolorosos: la vergüenza procede del miedo a la mirada de los demás; la tristeza, del miedo a una carencia duradera; la ira, del miedo al fracaso o a la humillación… Si lo pensamos bien, siempre albergamos algún miedo (o varios) a algo, sea cual sea nuestra edad, o el momento de nuestra vida.

LAS CRISIS DE ANSIEDAD

Christophe: La proyección al plano virtual y a escenarios catastróficos improbables, con la impresión de rozar alguna forma de locura (y por tanto el miedo a volverse loco o loca) son elementos constantes en las

crisis de ansiedad. Uno pierde el control de sí mismo, y la mente nos inflige padecimientos que, en el fondo de nuestra conciencia, sabemos que son absurdos y que los hemos creado nosotros mismos. Pero el cuerpo sí que cree en ellos, no distingue entre lo virtual y lo real. Para él todo es auténtico, y entra en pánico, como un espectador cuando ve en el cine una película de terror a pesar de saber que se trata de una ficción.

Alexandre: Las imágenes fantasiosas de mapaches rabiosos me incapacitaban. Me encontraba desarmado, en lucha contra ideas, contra fantasmas, contra la nada. No hace falta decir que, cuando te enfrentas a la ansiedad, los razonamientos no se sostienen. ¿Por qué la lógica no nos convence, cuando la evidencia de los hechos debería triunfar? Por no hablar de los vanos intentos de quien, con los medios de que dispone, trata de neutralizar un miedo irracional: «¡Mírate de pies a cabeza! ¿Acaso ves el más mínimo rastro de una mordedura?». ¡Lamentable impotencia de las demostraciones frente a la mente desbocada, cuando esta induce a tomar otros derroteros!

Matthieu: ¿Por qué la razón no consigue ejercer influencia alguna en unos miedos tan estrambóticos? La causa aparente de la ansiedad —sentarse por casualidad encima de un mapache rabioso— no se sustenta por ningún lado, pero no basta con decírselo a uno mismo. Así pues, hay que identificar la verdadera causa de esa ansiedad que ha cristalizado en forma de mapache. Cuando invitamos a la persona a observar y analizar sus miedos, nos damos cuenta de que su componente principal es por regla general el miedo a la muerte. Si conseguimos identificar la causa profunda, podemos esforzarnos por buscar un remedio u otro, aunque sea algo que esté lejos de ser fácil. A falta de subsanar la causa profunda, podemos favorecer una «descompresión» del miedo, acompañando por ejemplo a la persona a un lugar manifiestamente exento de peligro —una terraza con vistas a un extenso paisaje de montaña, o a un mar en calma—, sugiriéndole que dé varias respiraciones profundas, que acto seguido una su espíritu con el cielo grande y luminoso, con el paisaje que se extiende hasta el infinito, y que deje que sus pensamientos perturbadores se desvanezcan en ese espacio. Con todas estas acciones, podemos alejar más fácilmente nuestros tormentos.

Si no es posible llevar esto a cabo, también podemos visualizar estos paisajes, o cualquier otra situación apaciguadora, por la cual la mente escape por un tiempo al encogimiento producto del miedo y al

estado de alarma enloquecedora que engendra.

Christophe: La mayor parte de las veces, no nos damos cuenta de que las personas que sufren ansiedad han abandonado nuestro mundo por otro que no obedece a las mismas reglas. En ese mundo virtual, el tratamiento de la información es muy diferente: si un peligro no representa más que una posibilidad entre un millón, la persona se ve absorbida por ella como si la aspirasen. Ya no funciona en esa persona la misma lógica que entre las personas que no padecen el trastorno de ansiedad. Todos los esfuerzos que podamos realizar para ayudar a tal persona deberán centrarse en reconducirla al mundo real. Aunque sea por medios muy tontos: caminar, contemplar la naturaleza, trabajar, salir, hacer cosas, hablar con amigos; todo esto contribuye a volver a echar el ancla en la realidad. Es por esto por lo que las crisis de ansiedad que nos asaltan durante la noche son las más violentas: estamos solos y no podemos protegernos mediante la acción o la distracción. Por fortuna, existe también la meditación: no hay por qué sorprenderse, puesto que meditar no es reflexionar con los ojos cerrados, sino que durante la meditación se implica el cuerpo entero. Cuando uno medita, presta atención a su respiración, se reconecta con su propio cuerpo, escucha los sonidos a su alrededor. El cuerpo, aun en medio de la ansiedad y el azoramiento, está siempre inmerso en lo real, nunca en lo virtual.

En tu caso, Alex, estabas en un retiro, con todas las vías posibles de acción y de interacción cortadas. Conozco no pocos pacientes míos que han sufrido crisis de ansiedad durante retiros espirituales o de meditación. En el pasado, cuando no existían los protocolos adaptados a los pacientes (tales como la MBCT o la MBSR [1]), muchos de nuestros pacientes con ansiedad o con depresión deseaban meditar y se iban a realizar retiros *vipassana* , o zen… ¡Uno de cada tres sufría una crisis *in situ* ! Y es que los maestros zen o *vipassana* no son terapeutas, y en ocasiones son además bastante duros y exigentes.

Pero ¿cómo lo superaste? ¿En qué momento tuviste la impresión de volver a la realidad?

Alexandre: No supe encontrar los recursos interiores capaces de vencer la ansiedad. Una vez más, la sanación vino del exterior. Por otra parte, ¡he aquí mi sanador, en carne y hueso…! En plena noche, desperté al bueno de Matthieu, que me convenció de que corría tanto peligro de sentarme inadvertidamente encima de un mapache rabioso como de que me cayera un meteorito en la cabeza… Tu dulzura, tu

tranquilidad, tu voz sonriente, a miles de kilómetros de allí, dieron buena cuenta de mis terrores.

Matthieu: Sentarse encima de un mapache dormido en el bosque… probablemente habrías sido la única persona en el mundo a la que le pasara tal cosa. ¡Y además, rabioso…!

Alexandre: En aquella ocasión me comunicaste una enseñanza muy profunda: contemplar la naturaleza, dejar de considerarla como un enemigo, como una presencia hostil, como un peligro permanente. Estoy seguro de que eso fue lo que me tranquilizó.

Matthieu: El mundo entero se aparece a veces como un enemigo potencial. De hecho, es nuestra mente la que se convierte en nuestro peor enemigo: «Sucede en ocasiones que agranda de tal forma las dimensiones del lago imaginario que lo rodea», escribió Charles Ferdinand Ramuz, «que ya no es capaz de cruzarlo».

Alexandre: La locura de la actividad mental sin objeto recupera cierta lógica para servir de contraargumento a la voz de la razón. Proceso verdaderamente diabólico que es decididamente un quebradero de cabeza para todas aquellas y aquellos que tratan de tranquilizar a la persona que sufre de miedo. No obstante, uno haría mal en abdicar. Recuerdo con inmensa gratitud al doctor Olivier, amigo mío, al que llamaba y quien me mostraba elementos científicos con que oponerme a los delirios de mi imaginación.

CÓMO LIBERARSE DE LA ANSIEDAD

Matthieu: Tengo una amiga, muy equilibrada y serena en la vida cotidiana, que me reveló que se despierta a veces en plena noche presa de una angustia persistente sin una causa clara, una especie de ansiedad difusa. Tenemos siempre la opción de observar este tipo de ansiedad y comprobar que está vacía de existencia auténtica: no es más que una poderosa construcción de la mente, comparable a una gran nube de tormenta. Con un poco de entrenamiento en la meditación, es posible mirarla cara a cara y desmontar su poder aparente. La parte de nuestra mente que observa la ansiedad no está angustiada, simplemente es consciente. Ciertamente no es fácil, en plena crisis de ansiedad, acceder a esta parte de la conciencia no angustiada que observa la angustia, pero la alternativa existe. En tal

caso, disponemos de un espacio en el seno de la conciencia que no es presa de la ansiedad. Como un pie que aguanta una puerta entreabierta. Si conseguimos prolongar esta observación, el espacio de libertad, de un modo natural, adquiere cada vez mayor amplitud, la puerta se abre cada vez más. La ansiedad seguirá ahí, no va a desaparecer de golpe, pero irá perdiendo fuerza paulatinamente, se irá haciendo menos real, menos apremiante, hasta que terminará por desaparecer de nuestro paisaje mental.

Christophe: Todo esto es muy valioso. En efecto, contemplar la ansiedad con atención consciente plena, sin pretender extinguirla al instante, sino observando simplemente sus manifestaciones, nos ayuda a desprendernos de ella, a liberarnos poco a poco. La meditación ha representado un gran aporte para mí, tanto para ayudar a mis pacientes, como para tratar mis propios desasosiegos: cuando uno siente que comienza a ser absorbido por la ansiedad, ponerse en disposición de observar lo que está sucediendo, recuperar la estabilidad en la respiración, restablecer el centro en el propio cuerpo, examinar los propios pensamientos, todo lo que está a punto de desbordarse… Uno se imagina a orillas de un río, observando el torrente de ansiedad que arrastra con todo. De vez en cuando, resbalamos y caemos de nuevo en la corriente: hay que salir de ella y volver a empezar… Después de las sesiones de terapia y del tratamiento durante los períodos de crisis, enseñamos a nuestros pacientes con ansiedad (y también a los depresivos) a meditar con atención consciente, y casi todos consiguen luego mantener a distancia sus ulteriores crisis de ansiedad, si eventualmente retornan (en circunstancias de cansancio o de dificultades personales, por ejemplo).

Matthieu: No dejarse llevar por la corriente, contemplarla desde la orilla…

Christophe: En relación con nuestros miedos, se plantea también una gran pregunta: ¿puede existir una angustia insondable, ontológica, sin contenido visual, mental? De entrada, sería más difícil sustraerse a ella. Constituiría el auténtico «miedo sin objeto»… Un tipo de angustia asociada simplemente al hecho de ser un ser humano que un día morirá, que lo sabe, y que es impotente frente a ello. Muchos filósofos consideran que esto es algo constitutivo de nuestra condición humana, y por tanto inevitable.

Matthieu: Mi padre pensaba un poco así, decía que, hagamos lo que

hagamos, la felicidad siempre queda fuera de nuestro alcance, ya que la muerte es ineluctable.

Christophe: Y el problema con la muerte no radica tanto en la muerte misma, en nuestra muerte, puesto que tras ella ya no estaremos presentes, cuanto en el miedo a la muerte, si es un miedo constante, si acompaña todos los momentos de nuestra vida. Afrontar la idea de nuestra muerte es enfrentarse al miedo más fundamental, y a su vez afrontar la idea de la muerte de los seres queridos es enfrentarse a la tristeza más fundamental.

Todos nuestros momentos de felicidad tienen que contar con el olvido pasajero de esta condición, con un olvido de esa muerte que se acerca, o hacia la que vamos. Tú me abriste los ojos sobre esta cuestión, Matthieu, me impulsaste a decirme a mí mismo: si todavía albergas en ti esos miedos y esas tristezas, quizá es porque no has trabajado lo suficiente, no has descendido a la profundidad necesaria. Y es que si vas lo bastante lejos, encuentras la paz. Hay muchas personas que tienen miedo de la psicoterapia, de la interioridad, de la introspección, de la misma meditación, porque tienen miedo de encontrar en lo más hondo de ellas mismas todo un mar de miedos y de tinieblas insondables. De lo que se trata es de tranquilizarlas e invitarlas a ir más lejos, diciéndoles: «Vamos a encontrarnos con esto, pero lo cruzaremos, y saldremos al otro lado de esos miedos, y seguiremos más lejos incluso, y los miedos quedarán atrás…».

Matthieu: Cierta persona de unos veinte años de edad me dio exactamente esa respuesta: no se atrevía a mirar por temor a lo que pudiera encontrar. Sin embargo, es el único medio para llegar al meollo del problema y aprender a reconocer la presencia despierta en cuyo seno se forman y desvanecen los pensamientos. El budismo tibetano es prolífico en técnicas que permiten desmontar los pensamientos que nos esclavizan y dejar que se dispersen por sí mismos. Estos pensamientos que tanto control ejercen sobre nosotros, ¿son acaso como un fuego ardiente, o como rocas desprendidas de una montaña a punto de aplastarnos, o como un general al frente de un ejército? Nada de todo ello. No son más que construcciones de nuestra mente. Reconocer este hecho es ya dar un paso hacia la liberación. Si es la mente la que ha construido todo eso, entonces ella misma puede también ponerle remedio. La persona comprende que no hay nada irremediable en esa situación, y que con paciencia y con los medios adecuados, la propia mente posee las capacidades para liberarse de los

tormentos que ella misma ha creado.

Alexandre: En la tarea de eliminar el miedo y dispersar la ansiedad, el libro de Mingyur Rinpoche, *La felicidad de la sabiduría* , puede resultar muy útil. Sin ninguna duda, nos ayuda a desenmascarar los mecanismos que nos someten a tortura: el miedo extiende sobre lo real una especie de pátina, como una neblina, e imprime en los hechos interpretaciones falaces. La ascesis consiste en desvanecer, en contemplar, como tú decías, la bruma de las emociones. La tradición zen nos guía hacia la conciencia desnuda: observar lo que pasa sin aplicar sobre la experiencia los colores y los tintes de nuestras valoraciones, de nuestras expectativas, ni de las categorías del ego. No obstante, para los aficionados de mi ralea, el acto de meditar puede venir acompañado de un ineludible sentimiento de soledad. Al fin y al cabo, estoy solo observando ese miedo que acontece. ¿Cómo se las arregla uno, cuando tiene una necesidad visceral de otra persona para alcanzar la paz? A veces me pregunto si detrás del pánico, del temor, no asoma una vocecilla que es una llamada de auxilio: «¡Que alguien me ayude, por Dios!». Desvalidos, abandonados, sin recursos, podemos muy bien poseer el bagaje teórico, y seguir teniendo necesidad de otra persona para obtener consuelo, para contar con el valor, con el arrojo para descender hasta lo más hondo.

Matthieu: Seguir a un maestro espiritual auténtico es fundamental, pero por desgracia no es una solución al alcance de todo el mundo.

Alexandre: ¡Distingamos entre remedios paliativos y tratamientos de fondo! La meditación es sin duda uno de estos: un tratamiento eficaz, temible y duradero para los venenos mentales. ¿Quién podría negar su utilidad? ¿Cómo no aconsejar esta vía? Yongey Mingyur Rinpoche propone un ejercicio muy sencillo que disipa de forma infalible las espesas brumas mentales. Durante todo el día, tendemos a comentarlo todo indiscriminadamente. En el cuarto de baño, delante del espejo, se pone en marcha nuestra emisora Radio Mental FM: «¡Vaya una cara de moribundo con que me he levantado esta mañana! Y esas bolsas debajo de los ojos…». Aprender a vivir la experiencia sin añadir nada de nuestra cosecha, ¡tal es el desafío que nos lanza el maestro tibetano! Con este fin, el zen nos enseña a distinguir la percepción de las ideas, de nuestra cháchara interior: ¿Qué son esas marcas bajo los ojos? ¿Cuáles son los hechos? Miro al espejo, me encuentro con Matthieu, con Christophe… ¿Por qué añadir siempre un barniz de

comparación: «Él está mejor», «esto está bien», «esto está mal»? El ejemplo de la práctica de Mingyur Rinpoche me afecta particularmente, porque este sabio, como él mismo dice, ha pasado por eso. Él también conoció el miedo antes de liberarse de las pasiones tristes, de los sentimientos perturbadores. Es nuestro predecesor, el testimonio de que otro tipo de vida es posible.

Matthieu: Durante su infancia, le costaba mucho gestionar sus ataques de pánico. También en su caso estaban relacionados con el temor a la muerte: el miedo de que se derrumbara su casa, de que le cayera un rayo, de que se le parara el corazón, o de no poder respirar. Desde los seis años de edad, se iba a veces sin decir nada a nadie a una cueva cerca de su casa, en las montañas de Nubri, en Nepal. Se sentaba y meditaba, antes incluso de que nadie le enseñara meditación. Aquello le tranquilizaba, aunque no se solucionara el problema. Más tarde, a la edad de trece años, inició un retiro contemplativo de tres años, por voluntad propia. Él lo que quería era meditar, por encima de todo. Naturalmente, es un caso bastante excepcional. Al cabo de un año, seguía sufriendo ataques de pánico. Un día, se dijo a sí mismo: «Ya basta. Voy a encerrarme en mi habitación y a aplicar hasta sus últimas consecuencias las enseñanzas sobre la naturaleza del espíritu que me ha transmitido mi padre» (Tulku Urgyen, un maestro espiritual muy respetado, que era también el maestro de Francisco Varela). «No saldré antes de haber resuelto este problema». De modo que puso en práctica metódicamente aquellas instrucciones y, en tres días, se deshizo de una vez por todas de sus pánicos, si bien reconoció más tarde haber experimentado «algunos achaques», que ya sabía resolver, tal y como explica en sus libros *La felicidad de la meditación* y *La felicidad de la sabidurí* a. En la actualidad, irradia una libertad alegre y contagiosa, de una sabiduría impresionante. Jamás nadie imaginaría que durante años hubiera sido presa de tales crisis de pánico. Ha proseguido con sus retiros y enseña de un modo profundo y transparente la naturaleza de la mente.

Uno de sus consejos más destacables es el de no considerar el pánico como un enemigo, lo cual genera una tensión suplementaria —uno tiene miedo de la súbita presencia del pánico—, sino de hacer de él un amigo: «Buenos días, pánico, ¡bienvenido!»; y utilizarlo para progresar hacia la libertad interior. Para precisar, propone cuatro estrategias: comenzar por observar atentamente el pánico, en particular las sensaciones físicas que desencadena, a la manera de un espectador que contemplara la crecida de un río. En tu caso, querido

Alexandre, el problema sería más bien el de la ansiedad, en otras personas pueden ser los celos, o la desesperación. Si se da el caso de que, en lugar de disminuir, el pánico aumenta, la segunda estrategia consiste en concentrarse en otra cosa: los sonidos que nos rodean, la cadencia de nuestra respiración, un paisaje que se ofrece ante nuestros ojos. También podemos concentrarnos en otra emoción perturbadora alternativa. En su caso, Mingyur Rinpoche generaba artificialmente ira en su interior, para acto seguido concentrarse en ella. Esto permite familiarizarse con la manera de gestionar las emociones perturbadoras y entrenarse con una de ellas, la ira en este caso, que es menos invasora que el pánico.

Es más fácil manejar así la situación, pues la ira generada por este medio es menos perturbadora que la ansiedad, que es nuestra dificultad principal. Si tampoco esto sirve de ayuda, el tercer método consiste en retroceder para tomar perspectiva y observar aquello que se esconde detrás del pánico: el miedo al pánico, la aversión al pánico, la resistencia al pánico. Finalmente, si nada funciona, la última opción es hacer una pausa: dar un paseo, darse una ducha, jugar con los hijos, ir a ver a los amigos, etc.

Alexandre: Mingyur Rinpoche proporciona también una herramienta extraordinaria: la visión panorámica, esa inmensa disponibilidad interior que se une al vasto espíritu promulgado por el zen. En la angustia, por una extraña ilusión óptica, la conciencia se fija, se focaliza en un punto, en las preocupaciones del día, olvidando todo lo demás. A partir de esto, el ejercicio consiste en tomar conciencia de lo que nos rodea, de aquello que hay junto a la angustia, y abrirse al mundo, que es bastante más grande que mi «yo» agitado.

Christophe: Aprender a afrontar las crisis, a dejar de temer sus retornos, es esencial. No obstante, esto no es algo que pueda decidirse, hay que trabajarlo, sobre la base del principio del adagio latino: *Si vis pacem, para bellum* («Si quieres la paz, prepara la guerra»); si quieres vivir feliz y eres una persona con ansiedad, debes ser capaz de enfrentarte a las oleadas de la ansiedad para no volver a ahogarte en ella. Se trata de todo un entrenamiento. Y lo que acabas de describir es uno de los medios de actuar sobre la ansiedad: uno trabaja el «músculo» de su atención. Todos los estudios científicos muestran que cuanto más ansiosa está la persona, más focaliza su atención sobre el objeto de su ansiedad; y desatiende todo lo demás. Ahora bien, la visión que debemos privilegiar, en nuestra vida en general, pero

prioritariamente en los períodos de ansiedad, es, a la inversa, una visión panorámica: ver el problema o la posibilidad del problema, pero también todos los recursos para afrontarlo, todo cuanto también existe y no es el problema.

Tal es el empeño por ejemplo de la psicología positiva, que es también una psicología de los recursos: aplicarse con regularidad a ensanchar la mirada y a apreciar aquello que va bien en la vida, aquello que funciona, aquello que ayuda y nos hace fuertes. Cuando sobrevengan los miedos, estos recursos nos permitirán luchar mejor contra la adversidad, con sus múltiples partes: su parte real (las personas que sufren de ansiedad también tienen problemas de verdad, ¡como todo el mundo!), su parte amplificada (solo que los ven a través de una lente de aumento), su parte imaginada (pues a menudo se sumergen en sus escenarios catastróficos improbables, ¡con mapaches rabiosos y muchas otras cosas más!).

Matthieu: Además, aquello que se presenta a la imaginación puede adoptar formas infinitas, cada cual más amenazadora que la anterior.

Christophe: Sí, y es la parte más difícil de afrontar. En definitiva, las personas con trastornos de ansiedad no se las arreglan tan mal frente a las dificultades reales y concretas, pero se debaten hasta el agotamiento al enfrentarse a todo lo demás. Y es porque el cerebro presa de ansiedad trata lo que es un riesgo como si fuera la realidad, con la misma seriedad y energía. Puesto que el riesgo existe, reacciono como si fuera una desgracia real. Porque mi mente focaliza su centro de atención en el temor, sin perspectiva. Algo que puede ayudarnos es respetarle al miedo su espacio, pero, justamente, sin dejarle apropiarse de *todo* el espacio. Y luego, invitar a nuestra mente a hacer el resto: prestar atención a la respiración, al propio cuerpo, a los sonidos, observar con atención nuestro entorno, aferrarnos en suma a lo real, a lo tangible; a partir de ahí, contemplar nuestros pensamientos de la misma manera, con perspectiva, dejar que fluyan, como dejamos fluir cada exhalación. Y cada vez que veamos que nuestra mente vuelve a contraerse, retroceder y volverse de nuevo hacia los miedos, comenzar otra vez, volver a abrir más y más la atención hacia todo lo que está presente, y no solo el miedo…

Existen montones de técnicas, pero lo que las personas con ansiedad deben comprender, es que no pueden utilizarse en plena tempestad: no es cuando el avión se estrella cuando hay que aprender a utilizar el paracaídas. Se precisa una especie de entrenamiento

existencial, si partimos del principio de que la condición humana conlleva experimentar regularmente momentos de ansiedad o de desesperación. Es un bagaje psicológico del que, a mi parecer, no podemos prescindir; a riesgo de ser destruidos por las crisis de ansiedad cuando nos sobrevienen, o de caer en la dependencia de los tranquilizantes, del alcohol, de los demás, en nuestra búsqueda de seguridad.

EN EL NÚCLEO DE LA SANACIÓN, CONFIAR Y PENSAR EN LOS BUENOS MOMENTOS

Christophe: Una cosa que me ha llamado la atención al escucharte, Matthieu, es que en un momento determinado, en plena angustia, para salir de ella, se da algo parecido a un acto de fe. Si sufro miedos que me incapacitan, me cuesta mucho creer en lo que me dice el terapeuta, o en lo que me dice Matthieu, o los maestros tibetanos. Sin embargo, tengo que hacerlo, tengo que ir a todas, debo intentar aplicar sus consejos, puesto que es una vía validada por la ciencia, un camino que esos maestros han recorrido. Y ese instante en que la persona con ansiedad deja de creer en sí misma, deja de pensar que tiene razón, que está en peligro, que sus hijos están en peligro, o de creer férreamente en cualquier otro miedo, ese brevísimo instante es decisivo. En ese instante la situación puede dar un vuelco, la persona puede decirse a sí misma: «Quizá me equivoco, estoy perdido, mis miedos me ciegan, estoy sometido a ellos. Esto no funciona. Mejor probar, pues, a soltar mis certezas negativas, arrojarme al vacío y agarrar la mano que me tiende el maestro o el terapeuta, escuchar sus consejos, aplicar su método».

Matthieu: Es lo que distingue la creencia de la confianza. La creencia ordinaria consiste en creer en algo que no está justificado por ninguna prueba. La creencia ciega es seguir creyendo en algo aunque se haya demostrado que tal creencia es errónea. La creencia puede seguir modalidades infinitas, puesto que no necesita sustentarse en la realidad. La confianza, por su parte, consiste en fundamentar la opinión propia ya sea en la experiencia directa, ya sea en el razonamiento lógico y la inferencia válida, ya sea en un testimonio digno de confianza.

Christophe: Pero supone también un acto de fe, en cierto modo: en latín, *fides* significa tanto «confianza» como «creencia». Por este

motivo sin duda a muchas personas con ansiedad les cuesta dar este paso sin que un cuidador les haya explicado, tranquilizado, acompañado. Su mente les dice: «¡Nooo! Ahí hay peligro, no tomes riesgos, ¡no sigas!». Los consejos únicamente pueden llegar a la persona si proceden de alguien en quien ella confía. Es conmovedor comprobar cómo hay personas a las que ayudan nuestros libros, nuestra voz a distancia, sin habernos visto nunca. No es tan solo porque lo que escribimos tenga sentido y sea útil, es también porque han establecido una relación de confianza con nosotros.

Matthieu: Para que esto sea así, es preciso también sentir una gran benevolencia en la persona en la que depositamos nuestra confianza. Es necesario poder pensar, como es el caso cuando estamos en presencia de un maestro espiritual: «Esta persona parece tan sabia y benevolente que, salvo que se demuestre lo contrario, puedo brindarle mi confianza».

Christophe: Sí, conocer a seres humanos que personifican la posibilidad de superar nuestros miedos nos hace bien. Los maestros espirituales, las personas que encarnan la fuerza y el consuelo de toda una tradición espiritual pueden aportarnos mucho en el terreno de nuestras preguntas existenciales, pero sobre todo nos ofrecen aquí y ahora remedios concretos a nuestros sufrimientos, especialmente si no están demasiado lejos de nosotros, en la cima de una montaña, y si dan muestras de saber escuchar, de empatía y de buena voluntad. Estas son las cualidades que hacen que los sintamos cercanos, que reducen la distancia entre ellos y nosotros; porque si la distancia es demasiado grande, no pueden ser fuente de ayuda o de inspiración. Si los sentimos cercanos a nosotros, nos demuestran que continuando por ese camino vamos a superar realmente nuestros miedos y encontrar una zona de tranquilidad.

Matthieu: He sido testigo de la forma en que ciertos maestros tibetanos ayudan con discreción y habilidad a personas que experimentan dificultades psicológicas y no se sienten bien en su propia piel. Es muy habitual que no intenten convencerlas de gestionar su desequilibrio por medio del intelecto o los razonamientos. Les proponen que se acerquen a compartir con ellos su día a día y que los acompañen en los viajes que realizan para difundir sus enseñanzas. De este modo, poco a poco, como por ósmosis, los discípulos se impregnan de la tranquilidad y la sabiduría de aquel o de aquella al

que acompañan. Se crea así un clima de confianza y, cuando reciban instrucciones más formales acerca de la práctica propiamente dicha, las aplicarán con un espíritu sereno y confiado. Tal es la fuerza silenciosa del ejemplo.

Christophe: Con todo, los maestros de verdad no abundan, y sucede a veces que sus mensajes no siempre son lo suficientemente concretos, ¡a mis ojos de educador, al menos! Entonces es cuando intervienen los terapeutas, más fáciles de encontrar, menos intimidatorios, ¡y más anclados en la realidad concreta! Pienso en esos pacientes hostigados por la ansiedad o la tristeza. Tienes la sensación de que no miran hacia la dirección adecuada: conceden mucha más importancia a las experiencias existenciales desdichadas que a las felices. Y pasan de largo momentos en sus vidas que podrían contribuir a salvarlos —por ejemplo, cuando pasean en medio de la naturaleza, o cuando están con amigos—, porque no se hacen presentes, porque su espíritu no capta su atención, porque su corazón no los acoge. Mi papel en cuanto terapeuta es el de ayudarles a corregir este pequeño error; y digo «pequeño» porque el esfuerzo que realizar no es tan grande, y puede generar cambios inmensos. Hay momentos en que un pedazo de cielo azul, una palabra amistosa, podrían tocarles la fibra del corazón. Es fundamental abrirles los ojos sobre este hecho: «¿Acaso la verdad de vuestra existencia no se extiende sobre los dos territorios, el territorio del sufrimiento, como también el territorio de la paz, del amor, del afecto, de la admiración?». Intento reequilibrar estos dos tipos de experiencias vitales, de atraer también su atención a estas pequeñísimas parcelas de tranquilidad, y preguntarles acerca del hecho de que también ellas dicen cosas sobre lo que puede ser la condición humana: un pie en la adversidad, un pie en la felicidad.

Matthieu: El abogado del diablo te dirá: «Sí, es un momento mágico, pero ¿qué conseguirá cambiar? Eso no durará.». No cabe duda, pero uno puede también esforzarse por comprender por qué ha sentido esa paz durante esos momentos privilegiados. ¿Por qué no intentar prestar mayor atención a las características de ese estado, como tú dices, y cultivarlas?

Christophe: La dificultad que afecta a nuestros pacientes es que no se hallan verdaderamente presentes en esos momentos de belleza, de amistad, de consuelo: beber una taza de té ofrecida por un amigo que nos quiere, etc. Siguen aún inmersos, a veces con empecinamiento, en

su tristeza, en su sufrimiento, en su angustia, y su objetivo se reduce a una sola obsesión: dar con la solución duradera, con la respuesta definitiva. De los buenos momentos, dirán: «Ha sido agradable, pero no ha resuelto nada, no me ha impedido volver a mi angustia». Y lo que tenemos que decirles, hacia lo que debemos guiarles a que comprendan por ellos mismos, es esto: «Mientras consideres los buenos momentos como un remedio a los malos momentos, la cosa no va a funcionar. Lo importante es que te entregues plenamente a la amistad, a la admiración, a la naturaleza, a esos instantes, sin asignarles una finalidad prestablecida. Si los sometes a tu angustia, si continúas estableciendo una jerarquía y considerando que la ansiedad, el miedo, la tristeza, el sentimiento de soledad son intrínsecamente más importantes, más verdaderos que esos momentos de felicidad, de tranquilidad, la cosa seguirá sin funcionar. Concede a los momentos de serenidad tanta realidad como a tus inquietudes, da vueltas en tu cabeza en torno a los buenos momentos como lo haces con los malos, ¡trátalos en pie de igualdad y dejarás de cojear!».

Alexandre: Sí, deberíamos prestar más oídos a la interioridad y atrevernos decididamente a desconectarnos de todo lo que nos inclina de forma permanente a la hiperactividad. Sin pretender dárselas de carca, ¿cómo no darse uno cuenta de que hoy en día la vida interior, la introspección, están como parasitadas por los mil reclamos que nos acosan: Facebook, Twitter, correo electrónico, noticias…? En medio de este tumulto incesante, ¿cómo tomar en consideración un retorno a lo más hondo? ¿Quién nos impide concedernos minirretiros que sean otras tantas etapas para abandonar el modo de piloto automático y mudarnos a un hogar más profundo? Hiperestimulados como estamos, ¿sabríamos convivir con el tedio, con nuestros fantasmas, con la aridez de esas horas que, en apariencia, no conllevan fruto alguno? Incluso mientras meditamos, queremos vivir experiencias excepcionales, sensaciones fuertes. ¿Cómo no instrumentalizar la vía, el camino? Zambullirse en lo más hondo es ya desprogramarse, creer que ninguna circunstancia prohíbe la alegría verdadera. El pesimismo del ego responde a una mentira, a una superchería.

Mil veces al día hay que perseverar en la ascesis, disipar las nubes adventicias que nos impiden acceder a nuestra naturaleza búdica. Abandonar una lógica del consumo, conectar con aquello que es más grande que yo, con el medio ambiente si es el caso, ¡he ahí el desafío! Según parece, en nuestros días hay niños que no han visto nunca una vaca de verdad, y que piensan que un pez se parece a un objeto

cuadrado y empanado… Pero cuidado con hacernos los moralistas, cuando más bien se trata de desprenderse de las adicciones afectivas, de prestar oídos sordos a las sirenas de las apariencias.

¿ENGANCHADOS A LA ANSIEDAD?

Alexandre: Hay una cuestión que me atormenta: ¿es posible que en el corazón del ser humano haya un mecanismo de autodestrucción? ¿A qué se debe que, con plena conciencia de causa, sigamos adelante con insistencia por una carretera que nos conduce directamente contra una pared? ¿Por qué, en determinados momentos de nuestra vida, nos obcecamos en comportamientos que nos arrastran al abismo? ¿Qué fuerzas imperiosas nos convierten en adictos a las causas de nuestro sufrimiento? Todo esto nos devuelve una vez más de lleno al tema de la acrasía y de la adicción…

Christophe: ¿Enganchados a la ansiedad? No me gusta demasiado acusar a las personas que sufren de «complacencia» con respecto a sus síntomas. Pero en efecto, puede haber en cada uno de nosotros una dependencia, ciertamente involuntaria, a sus sufrimientos. En ocasiones, cuando intentas aliviar a alguien que está muy angustiado, tienes la impresión como si estuviera apegado a ese sentimiento. Incluso en determinados momentos, en una especie de pulso argumentativo, intenta convencerte de que tiene buenos motivos para estar angustiado, y entonces tú, con la misma tonta obstinación, tratas de convencerlo a él de que no hay por qué estarlo. Se llega a un callejón sin salida: convicción contra convicción.

Alexandre: ¿Será que preferimos un hábito nocivo, incluso doloroso, antes que abrirnos a lo desconocido, o acoger de buena gana el vacío?

Christophe: Exactamente. Es por eso por lo que, aun siendo terapeuta, pienso que en toda sanación, en determinado momento, se da un acto de fe: uno se suelta de sus certidumbres negativas para arrojarse al vacío, para agarrar el trapecio que le tiende su maestro espiritual, el terapeuta, o un amigo que quiere su bien. Uno está colgado sobre la sima, tambaleándose sin poder parar, incapaz de controlarse, y allá abajo hay alguien que grita: «¡Suéltate! ¡Arrójate y atrapa esta solución que te lanzo!». Es normal que uno tenga miedo de precipitarse al vacío y que se sienta tentado a permanecer aferrado al trapecio de sus sufrimientos: ¡al menos es un objeto tangible, y por el

momento lo tenemos bien agarrado en nuestras manos!

Matthieu: Podríamos definir el *samsara* , es decir, el océano de la existencia condicionada por la ignorancia y el sufrimiento, como una adicción a las causas del sufrimiento.

Alexandre: ¿Cuáles son los mecanismos de una adicción así? ¿De dónde proviene esta?

Matthieu: De la distorsión de la realidad, característica del extravío: nos precipitamos hacia las causas del sufrimiento y damos la espalda a las de la felicidad. Un texto budista nos dice también que en ocasiones llegamos a tratar la felicidad como si fuera nuestro peor enemigo. No se trata por tanto de complacencia con respecto a los síntomas del sufrimiento, sino de una falta de discernimiento.

Alexandre: Pero a veces, para gran desgracia nuestra, parece decididamente como si se diera en nosotros un empeño en embaucarnos a nosotros mismos, en dejarnos engañar por el señuelo, en perseverar en lo ilusorio y en la ignorancia.

Matthieu: Ciertamente, una de las características de la confusión mental es la de obstinarse en reproducir las causas de nuestros sufrimientos. Uno de mis maestros, que imparte sus enseñanzas en Dordoña, afirmaba: «Lo que la gente llama felicidad, nosotros lo llamamos sufrimiento». Esta afirmación drástica hace referencia a nuestro empeño en alcanzar metas que no son susceptibles de aportarnos un verdadero bienestar: el afán de posesiones, de reputación, de poder, de placeres superficiales, así como nuestro temor a lo que no sea agradable, a perder lo ganado, al fracaso, al anonimato, a las críticas, etc.

Alexandre: ¿Cómo encarnar en la vida diaria las altas aspiraciones que albergamos en el corazón? Sé perfectamente que la generosidad es un tesoro, que es clave para las relaciones humanas, un regalo del Cielo. No hay duda posible, el hecho de no fijarnos a las cosas aporta por sí mismo un remedio para muchos males, y sin embargo… me cuesta remangarme y perseverar en esta vía, hasta tal punto las fuerzas de la inercia, los hábitos, se muestran duros de pelar.

Matthieu: Nos faltan modelos en nuestro mundo contemporáneo. ¿A quién admiramos de verdad? ¿Quién merece ser tomado como modelo

de ser humano? Nos gustaría jugar al ajedrez como Bobby Fischer, uno de los genios más brillantes de la historia de esta especialidad, pero ¿quién querría ser como él, una persona profundamente perturbada, con quien era imposible vivir? Cuando miramos a nuestro alrededor, a nuestros parientes, educadores, a los grandes de este mundo, pensadores, artistas, nos sentimos un poco desconcertados. Hay personas admirables, pero también muchas otras a las que no quisiéramos en modo alguno parecernos, en cuanto ser humano, sean cuales sean sus talentos particulares. Por el contrario, cuando conocemos a una persona rebosante de verdadera sabiduría, movida por una benevolencia inagotable, ¡cuánto nos gustaría poseer sus cualidades!

Caja de herramientas frente al miedo

MATTHIEU

— *Observar el miedo* como observaríamos el fuego de una hoguera, y dejar que poco a poco se extinga por sí mismo ante la mirada de esa «presencia atenta» que no se identifica con el miedo.
— *Salir de la estrechez de nuestro espíritu angustiado* contemplando o imaginando un extenso paisaje, la inmensidad del cielo…
— *Utilizar la razón para reconectar con la realidad:* de entre nuestros mil y un miedos, ¿cuántos se han materializado efectivamente en forma de situaciones dramáticas reales?
— *Analizar el miedo* para comprender que no es otra cosa más que una construcción de la mente, y que no hay motivo alguno para someterse a ella.

Estas herramientas hacen referencia a los miedos imaginarios, y no a peligros reales, frente a los cuales el miedo puede ser saludable.

ALEXANDRE

— *La terapia por recurso a lo real* . En caso de emociones perturbadoras, de convulsiones interiores, de vorágines emocionales, los estoicos aconsejaban volver la mirada a los hechos. ¿Qué tengo delante de los ojos? ¿De qué tengo miedo? ¿Qué es lo que me pone en un estado como este?
— *Ampliar el campo de conciencia* . Cuando la mente se focaliza erre que erre en las preocupaciones del día, es aconsejable probar con una visión unos grados más panorámica, atreverse a mirar lo que sucede alrededor de uno, conectar con las sensaciones, abrirse a la grandeza del mundo.
— *Para sustraerse a la espiral infernal del miedo:* tomar conciencia de que la lógica no tiene necesariamente respuesta para todo, que los argumentos no siempre consiguen desmontar los temores irracionales; practicar si es necesario el arte de la desviación,

contemplar aquello que nos descentra del temor.

— *No sobrestimar nuestras fuerzas* . Hay combates que nos agotan y nos dejan exangües. A fin de no quedarnos solos con todo el peso de la carga, cuando sintamos que perdemos pie, atrevámonos a rodearnos de amigos que desean nuestro bien.

CHRISTOPHE

— *El miedo, vulneración duradera de nuestra libertad* . El verdadero problema que el miedo crea en nosotros no es tanto la molestia o el dolor que provoca, que terminan por pasar, sino el atentado que inflige a nuestra libertad, que reduce de un modo duradero. Con el fin de no padecer ese miedo, nos pasamos el tiempo evitando todo aquello que nos parece peligroso, sin saber si realmente es el caso: evitar situaciones no nos enseña nada, ni sobre los peligros, ni sobre nuestras capacidades.

— *Desobedecer* . Es lo primero que hay que hacer, siempre que sea posible. ¿El miedo nos dice que retrocedamos? ¡Pues adelante, a ver qué pasa! ¿Nos induce a no pensar más que en él? ¡Ampliemos nuestro campo de percepción para pensar en todo lo demás! (Pongamos atención en nuestra respiración, en nuestro cuerpo, en el mundo que nos rodea).

— *Entrenarse para enfrentarse a los pequeños miedos* . Si plantar cara a nuestros mayores miedos es demasiado difícil, busquemos temores más pequeños, accesibles a nuestros esfuerzos. Nos entrenaremos para el enfrentamiento de manera repetida, pues una sola vez no basta. Los mecanismos de la liberación son los mismos, sean cuales sean los miedos. Los esfuerzos para desprenderse de los pequeños temores son los mismos que los que nos servirán para los mayores.

— *No olvidar la psicoterapia* . Es en este terreno, el de nuestros miedos y ansiedades, donde obtiene sus mejores resultados, en especial gracias a las terapias conductuales y cognitivas, a las terapias de aceptación y de compromiso, y las terapias basadas en la atención consciente.

1 MBCT: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Terapia Cognitiva Basada en la Atención Consciente), destinada a los trastornos de ansiedad y de depresión; MBSR: *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Reducción del Estrés Basada en la Atención Consciente), destinada a los trastornos médicos y psicológicos asociados con un nivel de estrés elevado.

4

EL DESÁNIMO Y LA DESESPERACIÓN

Christophe: Para empezar, amigos, diría que el desánimo lo veo como una especie de trípode que se asienta en el desgaste, el cansancio (me desanimo porque llevo intentándolo mucho tiempo), en la ausencia de resultados, o al menos de un resultado satisfactorio (esto no marcha) y en una pérdida de esperanza (no lo conseguiré jamás). Es el escolar desamparado ante unos deberes de matemáticas que no logra resolver, el aficionado al bricolaje que se enerva cuando se ve incapaz de reparar algo, el allegado afligido que se vacía por ayudar a un amigo depresivo…

El riesgo del desánimo es la renuncia, que representa su consecuencia concreta. Y constituye también una pérdida de libertad insidiosa: puedo fracasar sin desalentarme, y conservaría entonces la esperanza de que más adelante llegará la solución. El desánimo, en cambio, me encierra en la certidumbre de que no existe una solución que pueda venir de mí, e incluso, si el desaliento es profundo, ni siquiera del mundo exterior.

Precisemos que existen dos tipos de renuncia: la renuncia elegida y la renuncia sufrida. En el primer caso, uno se da cuenta de su cansancio y de su incapacidad transitoria para afrontar la situación, para resolver el problema; lo acepta, se relaja y se concede un reposo, un tiempo de reflexión, pide ayuda. Esta renuncia elegida es una forma de prevención del desaliento. Pero la renuncia sufrida, consecuencia de la obstinación y el agotamiento, nos debilita y socava nuestro sentimiento de eficacia y de libertad.

EL OPTIMISMO DE LOS RATONES

Matthieu: Uno de los aspectos de la libertad es el de disponer de una amplia elección de posibilidades. El desaliento nos hace renunciar a este potencial, que es rechazado de entrada. Uno se dice a sí mismo: «no soy capaz»; o bien: «este proyecto está abocado al fracaso».

Suele decirse que los optimistas son ingenuos y que los pesimistas son más realistas. Se ha demostrado que esta idea preconcebida es

falsa: los pesimistas exageran mucho los aspectos negativos de una situación, y si se les propone soluciones, no las ponen en práctica porque piensan que no van a funcionar. Por el contrario, el grado de libertad del optimista es mucho mayor: emprende decenas de cosas, de las que algunas terminan teniendo éxito. El pesimista es víctima de una especie de desaliento crónico.

Christophe: Existen interesantes estudios sobre el tema en psicología experimental. Se sumerge un grupo de ratones en un gran recipiente con agua, en el que no hacen pie. Se mide el tiempo que aguantan nadando antes de hundirse, o dicho de otro modo, antes de perder el ánimo por agotamiento y concluir que ya no tienen esperanza de sobrevivir. Sin ir más lejos, así era como se probaban antaño los antidepresivos: tenían que aumentar el tiempo de esfuerzo natatorio de los ratones, y solo se preservaban las moléculas que poseían este efecto «anti-desaliento». Pero hay otra forma, no farmacológica, de prolongar su tiempo de seguir nadando: haciendo que vivan previamente una experiencia de éxito a su esfuerzo. Se sumergen en una cubeta en la que, invisible bajo el agua, pero al alcance de sus patas mientras sigan nadando, existe un fondo elevado. Llega un momento en que caen sobre él, casualmente, y pueden dejar de nadar y pensar (¡en su cerebro de ratón, tal vez!) que sus esfuerzos han obtenido recompensa, que valía la pena perseverar y que siempre hay esperanza al final del esfuerzo. De forma que si a continuación se sumergen en el recipiente sin el fondo elevado, siguen nadando bastante más tiempo que los otros, movidos por ese recuerdo y esa esperanza. Es lo que se llama «sentimiento de eficacia aprendida».

A la inversa, se han realizado otros experimentos con perros, en que se les mete en una jaula separada en dos mitades por una pequeña barrera fácil de saltar, y cuyo suelo de rejilla puede electrificarse. Se los somete a pequeñas descargas eléctricas molestas: naturalmente, los perros saltan a la otra parte de la jaula para evitar la descarga. A continuación, se modifican las condiciones del experimento y se les aplican las descargas tras atarlos para impedir que salten: ya no pueden hacer nada para protegerse. Posteriormente, se comprueba que aun si se los desata, las dos terceras partes se resignan y ya ni siquiera intentan eludir las descargas saltando la barrera. Es lo opuesto de lo que se había puesto de manifiesto en el caso de los ratones. Martin Seligman llama a este fenómeno «impotencia aprendida», o «desesperanza aprendida».

Estas investigaciones, que se han transferido a los seres humanos,

evidentemente sin descargas ni natación forzada, arrojan luz sobre ciertos comportamientos que no hay que juzgar con precipitación: los individuos que se enfrentan con demasiada frecuencia a situaciones ante las que se sienten impotentes terminan por resignarse totalmente. Hay trayectorias vitales, personas a las que sus padres pegaban, de las que sus compañeros se burlaban, a las que sus profesores trataban de inútiles, en quienes han ido acumulándose experiencias de fracaso, que dan lugar a que posteriormente surjan el desaliento y la renuncia a la primera dificultad que encuentran. Estas personas se ven envueltas en una duda constante y aguda acerca de sus capacidades para afrontar la vida. Su desaliento recurrente las mantiene encerradas en una jaula, como las fieras salvajes que, tras un largo cautiverio, aunque les abran la puerta de la jaula, su primera reacción es quedarse dentro y seguir dando vueltas de un lado a otro. Existen también jaulas mentales en las que uno se ha encontrado encerrado por largo tiempo y que le cuesta abandonar, aun si las condiciones exteriores de su vida han cambiado. Tales personas son víctimas de dudas devastadoras acerca de su capacidad de libertad y de autodeterminación, porque ser libre supone afrontar muchos obstáculos, y ellas han dejado de creer en sí mismas lo suficiente: la duda es constante y el desaliento, recurrente.

DE LA DUDA Y LA ESPERANZA

Alexandre: La duda, el espíritu crítico, que son instrumentos para la vida, pueden volverse contra uno mismo muy deprisa, obrar sin objeto y causar grandes estragos. Y el desánimo y la desesperación pueden minar un corazón. La tradición zen descubre en la duda un instrumento de liberación. Tomar conciencia de que el ego no puede resolver los problemas de la existencia, que no está realmente concebido para aportarnos la paz, aprender a desconfiar de él, dejar de tomárselo al pie de la letra, ¡todo eso constituye un gran paso hacia la sabiduría! Nada que ver con las vacilaciones, con las tergiversaciones que están siempre demorando la ocasión para progresar y que nos sumen en un avanzado estado de perplejidad, de inseguridad. De ahí la incentivación de los maestros a mostrar determinación, a adentrarse sin preguntarse el porqué por el camino de la vida espiritual, con la confianza de que, tarde o temprano, llegaremos al despertar, a la imagen del río que desciende la montaña a pesar de rodeos y obstáculos, para desembocar inevitablemente en el mar. Sin embargo, es difícil conservar esta fe, esta convicción, en

plena tormenta mental. Con todo, hemos iniciado ya la marcha en serio, cualesquiera que sean el paisaje y las circunstancias exteriores.

Por lo que respecta al desánimo, quizá tenga su origen, según lo veo, en la ausencia de confianza. Me he levantado sin fuerza ni energía por la mañana, completamente abatido al encontrarme una vez más cara a cara con los defectos que intento corregir desde hace un buen tiempo. No dejo de darme de bruces contra las mismas contradicciones de siempre. Un paso más, y caeré irremediablemente en una negra desesperación si no vislumbro ninguna solución, si no entreveo ningún sentido a este desierto interior, al vacío total por el que atravieso algunos días y que, en el peor de los caos, podría exponerme a la tentación del suicidio.

Mientras transito por este camino, a buen seguro me inspiran maestros y sabios, pero también todos los hombres y mujeres que componen la multitud anónima que las ha pasado canutas, que ha recorrido este mismo camino y ha conseguido salir adelante. Ellos son los que reavivan la llama, los que dan fe de la bondad de la vida, los que nos ayudan a mantener el rumbo. Lo que hunde en el desánimo es el inmovilismo, la imposibilidad de articular la vida en una dinámica y la impresión de encontrarse frente a una pared.

El desánimo y la desesperación provienen también del sentimiento de impotencia que nos invade cuando no podemos vislumbrar ninguna salida. De pronto nada tiene sentido… La sabiduría es capaz de hacer buenos todos los recursos e integrar en una dinámica viable los fracasos, los sinsabores, los padecimientos y quizá incluso la traición y el dolor. En este punto, no estará de más distinguir entre esperanza y expectativa. Esta me parece más restringida, más limitada, enfocada hacia un objeto preciso: «Tengo la expectativa de ganar la lotería». Me levanto todas las mañanas con los ojos clavados en este objetivo, el resto del mundo no existe; quiero llevarme el premio gordo, encontrar un buen trabajo, conocer a una mujer o a un hombre, comprarme un buen coche, qué sé yo. La esperanza, la confianza, es más una disposición interior, una apertura. Es la que le proporcionó el arrojo a Etty Hillesum para decirse en el campo de concentración que, pasara lo que pasara, no perdería las fuerzas. Las expectativas se agarran a una seguridad, la esperanza nos sumerge en la confianza y el abandono. No se aferra a una felicidad a medida, sino que alimenta la convicción de que la existencia brinda siempre ocasiones para la alegría y el progreso.

Christophe: Sí, el desánimo lleva implícita la noción de

transitoriedad: estoy desanimado porque he hecho esfuerzos que no han llevado a nada, o que me parece que no llevarán a nada. En el caso de la desesperación, estamos asentados en esta certeza: haga lo que haga, no funcionará. La desesperación es un desánimo fijado, cristalizado, arraigado…

En la palabra «desánimo», hay un movimiento que va de más ánimo a menos ánimo. Ese ánimo no es la actitud frente al peligro, sino en sentido más amplio, en el uso antiguo de la palabra, una fuerza moral o una energía para actuar. Es lo que deseamos al decir: «¡ánimo!». El desánimo no tiene que ver con la emoción de miedo, sino más bien con el sentimiento de tristeza. Y en todos sus grados de intensidad, que van de la desgana, al desaliento, y hasta la desesperación.

Lo que acabas de decir, Alex, me recuerda la idea expresada por André Comte-Sponville en su imponente y apasionante *Tratado de la desesperación y la beatitud* , o en su adaptación para el gran público, muy resumida, *La felicidad, desesperadamente:* la mejor cosa que podemos hacer a veces en la vida es renunciar a esperar nada, a atarse de pies y manos, con los ojos vendados, a determinados objetivos. En teoría, todos estaremos de acuerdo con esto, pero aun así, ¡es tan agradable tener proyectos, expectativas, esperanzas!

Matthieu: La determinación, la flexibilidad, la lucidez, el pragmatismo, la serenidad y la fuerza anímica son las cualidades que los psicólogos asocian con la esperanza y detectan en las personas de naturaleza optimista, que no se abandonan gustosas al desaliento. Estos mismos psicólogos definen la esperanza como la convicción de que es posible alcanzar los objetivos que uno se ha puesto y encontrar los medios necesarios para su cumplimiento. Es sabido que la esperanza mejora los resultados de los estudiantes en los exámenes y las prestaciones de los atletas en la competición, pero también que contribuye a sobrellevar las enfermedades y las discapacidades dolorosas. Un estudio ha demostrado que las personas inclinadas a tener esperanza soportan dos veces más tiempo tener la mano sumergida en agua helada: una forma de medir la tolerancia al dolor.

Los efectos curativos innegables de los placebos radican en la esperanza de curación asociada a la decisión de seguir un tratamiento del que pensamos que nos hará bien. El efecto placebo consiste en cambiar de actitud en relación con la enfermedad y con el remedio de la enfermedad. Opera un cambio en el paciente, el cual genera primero la esperanza y adquiere luego la convicción de que tal

medicamento puede curarle. A partir de este hecho, volverá a centrar su atención en sus recursos físicos y mentales sobre la curación, de la cual el medicamento es un vehículo portador de esperanza. El efecto placebo reaviva el deseo de supervivencia. Los médicos y las enfermeras saben que un enfermo animado por una determinación feroz a sobrevivir resiste mejor los momentos críticos. Quienes ceden al desánimo y estiman que están perdidos se hunden en una resignación pasiva y mueren más deprisa.

No obstante, una exacerbación crónica de nuestras esperanzas y temores también puede desestabilizar nuestra mente. Con frecuencia, esta disfunción se explica por la tendencia a estar centrado en exceso en uno mismo. Ante los acontecimientos de la vida, la persona se pregunta constantemente: «¿Por qué a mí?»; o bien: «¿Por qué no a mí?». Es sabido que el exceso de dar vueltas en la mente sobre el pasado o las ansias de prever angustiadamente el futuro son señales precursoras de la depresión. Desprenderse de los conflictos internos provocados por las expectativas y los temores nos acerca, por tanto, a la libertad interior.

Christophe: En ocasiones, llegan a mi consulta pacientes cuyas expectativas son tan intensas que me generan preocupación por ellos, y me aseguro siempre de que mantengan una actitud proactiva. Esperar llevarte el premio gordo de la lotería y no hacer nada con tu vida no es lo mismo que, sin renunciar a esa misma esperanza, continuar trabajando y disfrutando de tus amigos. Pienso que nuestras expectativas no son tóxicas en tanto no vayan acompañadas de una especie de retracción sobre el objeto motivo de las mismas y del abandono de cualquier otro objetivo de nuestra vida. Uno puede estar muy enamorado de alguien y tener la esperanza de que un día pueda concretarse una relación con esa persona, pero no tiene nada de patológico continuar viendo a los amigos, trabajando, disfrutando del resto de cosas de la vida. Una vez más, lo que me parece la principal fuente de sufrimiento es retraerse en un único objeto de esperanza. No tenemos por qué ponernos nerviosos por el hecho de que en nuestra vida existan unas fuentes generadoras de sufrimiento y otras de esperanza, pero sí que es preciso que nos aseguremos de que se integran dentro de una relación con el mundo que permanezca abierta, fluida, viva, activa…

Matthieu: El problema comienza cuando sobrecargamos nuestro apego a las cosas y a las personas: «Sin él (o sin ella) no puedo ser

feliz de ninguna manera»; o: «Si no me libro de esto, jamás podré vivir en paz». Tendemos a pensar que ciertas cosas, ciertas situaciones o ciertas personas son intrínsecamente deseables o aborrecibles, cuando tales características son, como todo, cambiantes, y resultan en buena medida de nuestras proyecciones mentales.

LIBERARSE DE LA DESESPERACIÓN

Christophe: ¿Qué decirle a alguien que está desesperado? Incluso a mí, que soy terapeuta, me invade a veces una sensación de angustia por la persona presa de desesperación, tengo miedo de no poder ayudarla. En esos momentos, intento transmitirles a mis pacientes palabras parecidas a las que me digo en ocasiones a mí mismo.

«Es un estado que no tiene forzosamente por qué ser algo fuera de lo normal, tienes derecho a sentirte desanimado, o a desesperarte; quizá ni siquiera has cometido ningún error, ni ninguna estupidez. Tal vez lo que tanto te desespera hoy, mañana habrá desaparecido. Aunque ahora mismo no creas en ella, emplea un rato en respirar hondo y repetirte esta frase, sin juzgarla, sin rechazarla. Todos los seres humanos pueden sentir desaliento, sea por buenas o por malas razones. No tienes nada de que reprocharte. Simplemente forma parte de la condición humana.

Pon tu mejor voluntad en hacer algo, aunque sea intrascendente, un pequeño detalle para ti, o para otra persona, aun si no tiene nada que ver con la situación. No te quedes paralizado pensando en el problema, reconcomiéndote por dentro. Si te sientes desalentado o desesperado, quizá sea sencillamente porque la situación es de verdad desalentadora o desesperante, y porque por ahora no hay una solución simple. Si hay solución, llegará; si no la hay, sucederán otras cosas. En cualquiera de ambos casos, no te preocupes más de lo necesario, ni te quedes encerrado en ese minúsculo rincón de tu espíritu, cara a cara con el problema. Sal, muévete, ordena tus cosas, corre. No estés solo, habla con alguien, no necesariamente de tu problema, encuentra la conexión con alguien que te estime, y que te hará ver las cosas de otro modo, o te aconsejará, te consolará.

Luego, cuando hayas salido de esta fase de desánimo o desesperación, sobre todo no pases enseguida a otra cosa: tómate un tiempo para observar lo que ha sucedido, siéntate, escribe, reflexiona, comprueba a qué distancia te encuentras hoy con respecto a esa desesperación. Intenta comprender por qué ya no está ahí, cómo ha desaparecido: quizá simplemente se haya transformado en tristeza.

Hoy ya no estás desesperado. Entonces, ¿cómo pudiste caer en ese abismo de desesperanza? ¿En qué estado te encontrabas? ¿Cuáles han sido las etapas de ese camino que te ha llevado a salir de ella? Acuérdate de tus momentos de "desesperación para nada", o para casi nada, a los que finalmente has sobrevivido. Piensa en lo que dice Cioran: "Somos todos unos farsantes, siempre sobrevivimos a nuestros problemas"».

De la misma manera que debemos recordar los grandes momentos de felicidad, tampoco debemos nunca olvidar los momentos en que nos autointoxicamos, en que nos hipnotizamos por completo con nuestra desesperación. Es fundamental saber hasta dónde es capaz de hundirse cada uno de nosotros en sus errores y sus puntos débiles, tener una conciencia muy clara de ello, no para juzgarnos, sino para poder desarrollar la benevolencia hacia nosotros mismos, hoy y mañana, para actuar con prudencia de cara a nuestros próximos momentos de desaliento.

«AQUÍ, NUNCA NADA ES UN FALLO»

Matthieu: Pienso en mi hermana Ève: como logopeda, vino ocupándose durante treinta años en el hospital de Sainte Anne de niños procedentes de medios sociales muy desfavorecidos. Niños que a veces se negaban a hablar, y a quienes les costaba mucho aprender a leer y escribir. Uno de ellos, que ya no se acordaba del nombre de mi hermana, la llamaba «la Señora de las Palabras». Algunos le confesaban que siempre habían fracasado en las diferentes instituciones por las que habían pasado. Ella les contestaba: «Aquí, nunca nada es un fallo». Al terminar una de las sesiones de reeducación, uno de los niños había anotado una única frase en su cuaderno: «Aquí, nunca nada es un fallo». Le explicó a Ève que se había sentido muy feliz al verse aceptado tal como era.

Cuando se trata con personas desesperadas, hay que ser muy humilde y no pretender tener respuesta para todo. En ocasiones, una simple presencia benevolente es lo mejor que se les puede ofrecer. Si las circunstancias lo permiten, se les puede recordar que, sea cual sea la magnitud de la desesperación, siempre hay en nosotros un potencial de cambio. Si la persona parece receptiva a esta idea, se le puede apuntar también que siempre hay algo en lo más profundo de nosotros inmune a la desesperación, esa «presencia despierta» de que hablé antes. Está claro que ni la aflicción ni el sufrimiento van a desvanecerse de golpe, pero al reconocer un espacio de paz en el

interior de nosotros mismos, podemos hacer que ese espacio vaya ganando poco a poco en amplitud. Puede también sugerirse a la persona que rememore los momentos de paz que haya conocido durante su vida. Estos recuerdos la ayudarán a tener presente que esa paz es una posibilidad real. Lo importante es no dejarse definir por el estado mental del momento y no identificarse con la desesperación. Uno no va al médico diciendo: «Doctor, soy la gripe». De modo que, de la misma manera que no somos la gripe, tampoco somos la desesperación. Es un mal que nos afecta y al cual podemos poner remedio.

Alexandre: Para no identificarnos por completo con nuestros estados mentales, con las preocupaciones cotidianas, quizá sería conveniente renunciar a esa furiosa voluntad de resolver los problemas al instante. A veces, cuando me veo invadido por múltiples tareas, me convenzo a mí mismo de que, para acabar antes, hay que ir más despacio. Patalear en medio de la agitación conlleva el riesgo de quemar etapas y cometer torpezas. ¿Por qué no atrevernos a la no precipitación? Y si me acuesto por la noche sin haber resuelto todos los problemas, ¿es necesariamente una catástrofe?

Paradójicamente, para instruirse en la paciencia conviene imponerse actos, salir del modo mental y romper la inacción. Hace poco, esperaba noticias del médico y el teléfono tardaba en sonar. El pánico campaba por sus fueros. Recordé entonces las enseñanzas del zen, que invita a entregarse en cuerpo y alma a la acción. Cogí una escoba y me puse a ordenar mi habitación. Luego realicé una meditación, dedicando mi práctica a todas aquellas y todos aquellos que sufren en todo el mundo.

Identificar los engranajes antes de lanzarse de cabeza, ¡tal es el sumo desafío del practicante! En Seúl, con frecuencia pasaba por el barrio de las prostitutas y me fijaba en algunos hombres que esperaban en los portales. Espectáculo tragicómico, el de ver a aquellos individuos dudando de si entrar o no. La vida espiritual depende mucho de estas microelecciones, de esas fracciones de segundo en que aún podemos evitar dolorosos remordimientos. ¿Cómo contar con un poco de perspectiva en esos instantes cruciales? Para calmar la mente en su agitación, nada mejor que volver al momento presente, a poner los pies en el suelo firme, al «sigue con lo que estabas haciendo». Es conocida la fórmula del sabio: «Cuando camines, camina; cuando estés sentado, estate sentado; sobre todo, ¡no dudes!». Cuando todo va mal, cuando el ego nos atormenta con sus delirios,

apostemos valientemente por la fidelidad a lo cotidiano y sigamos llevando a los niños al colegio, respondiendo al correo electrónico de una persona que nos pide ayuda; decidámonos a sustraernos, a alejarnos de nuestro cinematógrafo interior.

Caja de herramientas frente al desánimo

ALEXANDRE

— *Integrar la vida dentro de una dinámica* y preguntarse en concreto qué acto puedo imponerme aquí y ahora para no encastillarme en el fracaso. La perseverancia, el arte de mantener el rumbo, poderoso antídoto contra la resignación, se conjuga en presente.
— *No volver la duda contra uno mismo hundiéndose en la culpabilidad y en la denigración de uno mismo;* utilizarla, por el contrario, como un instrumento de la vida para desbancar al ego y avanzar hacia la verdadera confianza, que no puede depender meramente de lo mental.
— *Atrevernos a no precipitarnos,* aminorar la marcha cuando todo nos arrastra a inventar soluciones a cualquier precio, a precipitarnos.

CHRISTOPHE

— *Interrogarse:* El desánimo puede ser legítimo, a veces es la señal de que sería preferible suspender nuestros esfuerzos; pero, ¿cómo saberlo? Quizá cuando dependa de una libre elección: podría continuar, tengo la fuerza y la capacidad, pero me parece que ya lo he intentado bastante, y también me parece que hay otras posibilidades.
— *Una divisa contra el desánimo* puede a veces proporcionarnos la energía suficiente para continuar y mantener a raya el desaliento. Una de las más conocidas y enigmáticas es la de Samuel Beckett en su relato *Rumbo a peor:* «Ya lo he probado. Y ha fallado. Poco importa. Vuelve a probar. Vuelve a fallar. Falla mejor». Y, más escolar, el epílogo de *El carretero atascado,* de La Fontaine: «Ayúdate y el Cielo te ayudará».
— *Dos reglas* . La desesperación impone, antes que nada, dos actitudes: cada vez que la sintamos venir, en primer lugar, no quedarnos solos; y luego, no tomar ninguna decisión importante

bajo su influencia.

MATTHIEU

— *Confianza* . El desánimo puede llevarnos a renunciar a nuestros esfuerzos, cuando aún es posible superar las dificultades. Es importante, por consiguiente, hacer acopio de nuestras reservas de energía para transformar el obstáculo en realización.
— *Optimismo* . Los optimistas permanecen más serenos que los pesimistas, ceden con menos facilidad al desánimo y reservan su energía para peligros reales.
— *Serenidad* . Si, por una razón o por otra, fracasamos, no sirve de nada sentirnos abatidos. Ver la realidad tal cual es no tiene nada de desalentador. Es preferible mantener la serenidad y orientar nuestros esfuerzos en otra dirección.

5

EL EGOCENTRISMO

Matthieu: No pocas personas estiman que, si uno piensa solamente en sí mismo, disfruta de una libertad máxima: no estará obligado a amoldarse a la voluntad de los demás, podrá decidir lo que le gusta, lo que va a hacer y cómo va a vivir, sin tomar en consideración ni el bien del prójimo, ni el conjunto de la situación. Pero al proceder de este modo, uno se arriesga a convertirse en un Narciso cuya principal preocupación será la de saber cómo se siente, prestando atención a las más mínimas reacciones de su «yo», al que dedicará todos sus mimos y cuidados.

El egocentrismo es fundamentalmente un obstáculo en el camino hacia la libertad, que además empequeñece nuestro mundo: si uno vive con el sentimiento exacerbado de la importancia de uno mismo, si se representa el conjunto de sus relaciones con los demás y con el mundo en función de su ego, instrumentalizará a las personas (¿van a aportarme algún beneficio o a amenazar mis intereses?). Quedará así sometido a los dictados de ese pequeño potentado que no conoce límites a sus caprichos y exigencias. El universo se aparece entonces como una especie de catálogo del que se puede pedir todo lo que se desea. El resultado no es otro que la infelicidad, puesto que el mundo no está configurado para satisfacer nuestras demandas sin fin. El egocentrismo conduce a la frustración y al suplicio. Uno acaba obsesionado por el menor placer o por la más mínima molestia, se convierte en juguete de esos microclimas de reacciones de atracción o repulsión y, lejos de ser libre, se hace una persona muy vulnerable.

Christophe: Por lo general, cuando la palabra «ego» aparece en una conversación, ¡no es buena señal! En la mayoría de casos designa un *exceso* de apego a uno mismo, a sus propios intereses, a su situación personal. Dentro de la nomenclatura psicológica, disponemos de numerosos términos para referirnos al vínculo que mantenemos con nosotros mismos. Existe por ejemplo el egotismo, palabra técnica, no de uso corriente, que encontramos en la obra autobiográfica de Stendhal, *Recuerdos de egotismo* . El término designa, según Paul

Valéry, el «desarrollo de la conciencia para los fines del conocimiento»: se trataría de aceptar que la mirada que dirigimos al mundo no puede proceder de ninguna otra parte más que de nosotros mismos. Es un primer movimiento espontáneo, y constituye el motivo de que lo esencial de nuestros esfuerzos, en relación con ese «ego», deba centrarse en emanciparnos de él, más que alimentarlo, y en establecer una relación lúcida, más que empeñarnos a toda costa en desembarazarnos de él.

Lo que llamamos «egocentrismo» designa la tendencia a situarse uno mismo en el centro, en pensar en sus intereses antes que en los de los demás. En una reunión, por ejemplo, podría consistir en hablar sistemáticamente en primer lugar, antes que ceder la palabra a otro; o en una comida, a servirse antes que los demás: aunque uno no haya terminado el plato, aunque deje para los demás, ¡el caso es pasar antes que ellos! El egocentrismo no viene acompañado necesariamente de una consideración negativa hacia las demás personas, ni implica forzosamente menospreciarlas o ignorarlas; se trata en esencia de una atención dirigida prioritariamente hacia sí mismo. Más que una filosofía existencial organizada, supone una visión ingenua e incompleta de la vida en colectividad, tal y como encontramos, en determinados momentos, entre los niños pequeños.

En el egoísmo, pasamos a un nivel superior. Al egoísta le tiene sin cuidado la existencia de los demás, él solo se preocupa de sus propias necesidades. La divisa «Después de mí, el diluvio» sería característica del egoísmo: una vez satisfechas mis necesidades, lo que pueda acontecer a los demás en un futuro me es indiferente. No les deseo ningún mal, pero no hago ningún esfuerzo por hacerles bien. Se trata de una filosofía de vida basada en el «cada cual se las arregle».

Finalmente, tenemos el narcisismo, en el sentido en que utilizamos el término en psicología y en psiquiatría: un egoísmo importante, una sobrestimación de la propia valía (dicho de otro modo, un «complejo de superioridad»), acompañado de menosprecio a los demás, con respecto a los cuales uno se siente superior, lo cual le induce a arrogarse ciertos derechos. Los individuos narcisistas no se sienten obligados a respetar las reglas de la vida social, dado que piensan que sus derechos son superiores a los de los demás: derecho a hablar más que los demás (puesto que las cosas que dicen son más inteligentes), a pasar delante de los demás en las colas de espera (puesto que su tiempo es más valioso), a circular más deprisa (puesto que conducen mejor), a molestarlos, pero sin la menor tolerancia a ser molestado, etc. En el narcisismo, se da una combinación entre egoísmo,

sentimiento de superioridad y una relativa amoralidad. El presidente actual de Estados Unidos, Donald Trump, constituye por desgracia un buen ejemplo. La filosofía de vida narcisista resulta patológica y tóxica para los grupos humanos, para los cuales supone un retroceso, allí donde la colaboración y el respeto al prójimo redundan en un progreso a todos los niveles.

Matthieu: El narcisismo se describe en psicología como una tendencia a lo grandioso, una necesidad de admiración y una falta de empatía. El narcisista es un admirador incondicional de su propia persona —lo único que le interesa— y busca incansablemente reforzar la imagen halagadora que se ha hecho de sí mismo. Tiene poca consideración hacia los demás, que no son para él más que instrumentos susceptibles de realzar su imagen. Durante mucho tiempo se pensó que, en el fondo, los narcisistas no se gustaban a sí mismos y que se sobrestimaban para compensar un sentimiento de inseguridad. Los trabajos de investigación han mostrado que en verdad las personas narcisistas adolecen incuestionablemente de un sentimiento de superioridad. Cuando al final el narcisista se enfrenta a la realidad, por lo general se encoleriza, con los demás o consigo mismo. Hay estudios que han mostrado que quienes se sobrestiman presentan una tendencia a la agresividad superior a la media.

La psicóloga Jean Twenge ha revelado que Norteamérica padece, desde hace una veintena de años, una verdadera epidemia de narcisismo. En treinta años, el número de adolescentes que se declara de acuerdo con la afirmación: «Soy alguien importante», ha pasado del 12 % al 80 %. En la actualidad, y siempre en Estados Unidos, uno de cada cuatro estudiantes de secundaria puede ser calificado de narcisista. Según los investigadores, una de las razones de este egocentrismo proviene del uso de las redes sociales, que están en gran medida consagradas a la promoción de uno mismo.

Por el contrario, todas las religiones nos recuerdan las virtudes de la humildad. Los cristianos insisten en «el olvido de sí» (*kenosis*); la regla de san Benito describe los doce grados de la humildad que todo monje debe poner en práctica. En la esfera del hinduismo, el *Bhagavad Gita* nos dice: «La humildad, la modestia, la no violencia, la tolerancia, la sencillez, (…) el dominio de sí, (…) la renuncia al ego, (…) en ello consiste, así lo afirmo, el conocimiento. Lo contrario de esto es ignorancia». El budismo considera la humildad como una virtud cardinal comparable a «una copa depositada al nivel mismo del suelo, preparada para recibir la lluvia de las cualidades». Los humildes no

son personas destacables que se esfuerzan en convencerse a sí mismas de que carecen de valor, sino seres que hacen poco caso de su ego. Se abren con mayor facilidad a los demás y son particularmente conscientes de la interdependencia existente entre todos los seres y del sentimiento de pertenecer a la gran familia humana. Los investigadores han puesto también en evidencia la existencia de un vínculo entre la humildad y la facultad de perdonar. Las personas que se estiman superiores juzgan con mayor dureza las faltas de los demás, a quienes consideran menos perdonables.

EL SUFRIMIENTO PUEDE VOLVERNOS EGOCÉNTRICOS

Alexandre: Quizá se disimula en nosotros, en el trasfondo de nuestra personalidad, un «mini-Trump» que proclama, no «*America first* », sino «*Me first* », «Yo primero». En nuestro hermoso planeta viven siete mil millones de seres humanos: ¿por qué esta ilusión de la mente nos embauca hasta tal punto y se empeña en alzarse por encima de toda esa multitud de hombres, mujeres y niños?

Matthieu: Si trazamos una línea y colocamos a un lado a nuestra persona y al otro a los siete mil millones de seres humanos, e insistimos en pensar que somos más importantes que esos siete mil millones de individuos, ¡estamos cometiendo un error de cálculo francamente burdo! Es el ejemplo más claro de un sometimiento ciego al ego.

Alexandre: ¡Qué aberración! ¡Qué absurdidad, encerrarse en esa grosera ilusión mental: uno (yo) > siete mil millones! Un error fatal que, no obstante, no delata perversión. En pleno sufrimiento, actúa como una reacción refleja que hace que nos repleguemos en nosotros mismos, hasta inducirnos a olvidar el mundo entero. Tengo tanto miedo de que me maltraten, que me aferro a un personaje que represento. ¿Por qué empeñarme día y noche, a todas horas, en proteger, en mimar, en amparar a ese personajillo con el que he terminado por identificarme? Por querer salvarle el pellejo cueste lo que cueste, corremos el más que evidente peligro de ignorar, por no decir de menospreciar a los demás. Sin ninguna duda, estamos arrojando piedras sobre nuestro propio tejado.

Christophe: Eso que describes, Alex, me llama fuertemente la atención, como médico: la regresión al egocentrismo es algo que se

produce con cierta regularidad en nosotros, en especial bajo los efectos del sufrimiento. Este acapara nuestro interés y nos arrastra incansablemente al centro de todo, llenándonos de nosotros mismos. Cuando uno sufre mucho, escucha a los demás pensando en sí mismo, mira el mundo pensando en sí mismo. Es algo agotador y estéril.

Existen trabajos científicos muy interesantes, llevados a cabo en el hospital Pitié-Salpêtrière de París, por parte de Philippe Fossati y de su equipo, consistentes en hacer leer listas de palabras, entre las que figuran términos negativos como «egoísta», «cruel», «cobarde», «mentiroso», etc., a personas deprimidas y a otras no deprimidas, mientras se observa lo que sucede en su cerebro mediante aparatos de neuroimagen. Entre los individuos con depresión, se aprecia una activación muy importante de las zonas de referencia a uno mismo (como el córtex prefrontal ventromedial), en especial al leer las palabras negativas (lo que corresponde a su tendencia a acusarse y a desvalorizarse). Están muy centrados en ellos mismos, pero, al contrario de los narcisistas, es para criticarse. Los individuos no deprimidos, en cambio, solo se sienten aludidos por determinadas palabras negativas, no por todas: no lo asocian todo a su persona, sino tan solo aquello que tiene sentido en relación con ellos.

Refiriéndolo a la depresión, podríamos decir que se trata de un egocentrismo autotóxico. Y autoagravante: al centrarnos en nosotros mismos de esta manera negativa cuando sufrimos, agravamos aún más nuestro sufrimiento (por efecto de focalizarnos en esa parte de nosotros que va mal y asimilarla a toda nuestra persona) y nos alejamos de las soluciones y los lenitivos posibles (que no hay que buscarlos en nosotros en ese momento, sino más bien dirigiendo nuestro interés al mundo que nos rodea). Este es el motivo por el que las personas deprimidas pueden parecer egoístas: es un egoísmo involuntario, pues carecen de la energía, de la capacidad para hacer el esfuerzo de desviar la atención de ellas mismas y dirigirla a los demás.

En grado menor, es lo que sucede con las personas que no están a gusto consigo mismas ni con su vida: hablan demasiado de ellas mismas, en toda conversación llevan sin cesar la discusión a su ombligo. Recuerdo en este momento la ceremonia de cremación de una amiga próxima. En el coche, mientras regresábamos a casa de su familia para compartir la velada con ellos, hablábamos de sus cenizas y nos preguntábamos cuál había sido su última voluntad al respecto (¿esparcirlas?, ¿conservarlas?); enseguida, una de las pasajeras del coche interrumpió la conversación para contar que ella había pedido que esparcieran sus cenizas desde la cumbre de una montaña a la que

había ascendido en diversas ocasiones, etc. Se creó una sensación de gran incomodidad en el interior del coche, hasta que uno de sus allegados la puso en su sitio recordándole que, por el momento, no era ella la muerta…

Para ser completamente honestos, ¡también en mí he observado esta tendencia! Cuando no estoy muy bien, me lleno demasiado de mí y de mis sufrimientos, y si no me vigilo, tiendo a dejar que mi delicado ego invada mis pensamientos (cosa que es mi problema) y mis conversaciones (lo cual es un problema para los demás). Cuanto más sufro, más me controlo para esforzarme en acotar mis períodos de charla ególatra: procuro hablar de mis preocupaciones un tiempo limitado, si me invitan a ello o si siento la necesidad, para rápidamente volver a dar la palabra a la experiencia de los demás. ¡Sé además que eso me hará bien! Un día hablé de esto mismo con una de mis tías, muy simpática y divertida, pero muy centrada en ella misma y en los suyos (sus hijos y nietos), y reconoció su egocentrismo con humor, confesándome: «¡Estoy enferma de mí misma!». Mi tía encarna a mi modo de ver lo que podría ser una persona egocéntrica simpática: divertida cuando se muestra de buen humor, pero cargante el resto del tiempo. ¡Suerte que tiene muchas otras cualidades!

Es importante recordar también que el egocentrismo es una etapa obligada en el desarrollo de la psicología humana: hay un período de la vida en que el niño, cuando su identidad emerge, es por naturaleza transitoriamente egocéntrico (o al menos *egotista* , como diría Stendhal); empieza por ver y comprender el mundo a partir de sí mismo, en referencia a sí mismo, a su escala y según sus reglas. Un punto esencial de todo proceso educativo consistirá por tanto, entre otros, en enseñarle a superar ese egotismo infantil, y a mostrarle mediante el ejemplo y los consejos la existencia y la importancia de los demás. Toda educación demasiado «ensimismada» generará niños tiranos, intolerantes a la frustración, incapacitados para la felicidad y para el compañerismo. Mi amigo el psicólogo Didier Pleux ha mostrado muy bien en sus obras cómo los «niños reyes» se convierten muy a menudo en «adultos tiranos» y narcisistas. Infelices que causan infelicidad en los demás…

EL EGO NO ES NI UN VICIO NI UNA SOLUCIÓN

Christophe: Es importante no establecer juicios morales contra el egoísmo. Es de sobra evidente que no es una buena solución, pero tiene que ver antes que nada con un error emocional (cuando nace del

sufrimiento) o intelectual (cuando uno calcula que obtendrá más provecho actuando por cuenta propia que en colaboración). De modo que la mayor parte de las veces constituye una falta de inteligencia, más que una falta moral. Aun si uno se limita a no preocuparse por el bien a los demás e interesarse simplemente en la consecución de sus objetivos personales, pienso que se equivoca en lo fundamental confinándose en «la burbuja del ego», como tú lo llamas, Alexandre. Encerrarse en el ego supone empobrecerse y debilitarse uno mismo: implica un olvido profundo de lo que pueden aportarnos los demás (mediante su ayuda, sus consejos, sus puntos de vista, su afecto, su mirada); un olvido también del bienestar que pueden procurarnos los intercambios con ellos (una parte notable de lo que nos hace felices procede de todo aquello que damos y recibimos). No pidamos a los egoístas que se vuelvan altruistas, tan solo que comprendan esta verdad: ¡renunciar a los demás es cortarse las alas!

Al margen de intereses materiales, deberían motivarles las consecuencias emocionales de la apertura a los demás. Los numerosos estudios sobre la cuestión sacan conclusiones que van en un mismo sentido: a mayor egoísmo y narcisismo, menos felicidad hay en nuestra vida. Y es cuando somos felices cuando nos sentimos libres, pues la felicidad es un estado que nos reporta energía, ganas, apertura… Nuestra libertad aumenta con la buena relación con los demás, aunque ello nos exija algunos esfuerzos de partida. No ocuparse de los intereses ajenos parece dejarnos más libres, en principio («un esfuerzo y una obligación menos»), pero al final saldremos perdiendo. ¡La búsqueda de la libertad también requiere esfuerzos!

Matthieu: En física, en química y en matemáticas, la expresión «grado de libertad» indica la posibilidad que tiene un sistema de evolucionar sin restricciones en una dirección particular. Cuando el sistema no puede cambiar de estado, se considera el grado de libertad mínimo. Un grado bajo de libertad nos permite pasar de un estado A a un estado B. Y en un estado de libertad muy grande, son posibles múltiples estados y configuraciones.

En la vida, el egocentrismo supone un empobrecimiento, porque reducirlo todo a la pequeña prisión de una persona constituye una autolimitación de su potencial: el mundo se centra en uno mismo, cuando uno no es solamente un individuo en medio de una infinitud de otros seres. Uno limita así su grado de creatividad, de libertad, y su potencial de acción. Las posibilidades de la existencia se ven truncadas

y nuestro margen de maniobra, reducido.

Le preguntaron a Edison por qué se necesitaron diecisiete personas para inventar la bombilla eléctrica, y él repuso: «Si hubiera podido hacerlo solo, lo habría hecho…».

Alexandre: Si queremos deshacernos del ego, dejemos de una vez de actuar como fiscales generales, renunciemos a considerarlo como un pecado, como un vicio, cuando se trata de una cruz. ¿Por qué sentirse culpable de tener que apoquinar con esta carga? Los egocéntricos, cuyas filas engroso bastante a menudo, se parecen a personas convalecientes, a grandes quemados, más que a seres perversos.

No hay que olvidar nunca la lección de Spinoza: considerar nuestras taras, nuestras pasiones tristes, como si se tratara de curvas, de volúmenes o de líneas; intentar comprenderlas, acometer el problema sin juzgarlo, a la manera del mecánico de Chögyam Trungpa. No sirve de nada condenar al dominguero que ha tenido la desgracia de plantificar su coche en mitad del panorama, cuando se trata de recomponer la carrocería abollada, de reparar el vehículo al instante. Aplicarse a la tarea de extirpar el egoísmo no tiene nada que ver con autoflagelarse. Adentrémonos sin tardanza por un camino gozoso, una especie de juego de pistas en el que se persiguen los errores, los pasos en falso, sin espíritu de seriedad ni ganas de montar psicodramas. El egocentrismo nace más bien de la pobreza, de una indigencia, como los dos habéis señalado. Se asocia a una limitación del campo de visión, a un repliegue de la conciencia exclusivamente sobre el interés propio. Se asfixia a sí mismo, se pone, como quien dice, en una situación de discapacidad, escindido del infinito, del mundo, de los demás.

Un paso más, y habremos quedado atrapados en el narcisismo de la marioneta que adora y mima su propia imagen. Llegados a ese estado, la pena es ineludible y doble, como la restricción: para empezar, uno se repliega sobre uno mismo, y acto seguido sobre un álbum de fotos de un ego percibido como una entidad estanca, autárquica. El diagnóstico de Buda es de una vibrante actualidad: toda fijación engendra sufrimiento. De lo cual se comprende que el narcisista no termine nunca de recibir palos… Al reducir el mundo a sus categorías, se amputa a sí mismo de lo esencial. Fascinado por una imagen que lo escinde de la realidad, camina errante por un paisaje completamente ilusorio. Frente a las diversas patologías del ombligo, de nada sirve arrojar la piedra contra supuestos perversos, cuando lo que urge es desactivar las ilusiones ópticas. Volvemos una vez más al espinoso y

coriáceo problema de la acrasía. Por mucho que sepa a ciencia cierta que corro directo hacia el abismo, ¿cómo atreverme a tomar la bifurcación, a desprenderme de mis anteojeras, a abrir los ojos?

El arte culinario posee potenciadores, condimentos que intensifican el sabor de los alimentos. ¿Existirán potenciadores del ego? Golpes de suerte, pruebas, padecimientos, momentos de desprecio de uno mismo, falta de confianza, instinto de conservación, miedo a la muerte, comparaciones, heridas, todo concurre a que el pequeño «yo» se encastille y se repliegue sobre sí. ¿Qué dice el budismo sobre los factores que endurecen el sentimiento de este famoso *yo* ?

Matthieu: Se dice que Buda es un terapeuta. Uno debe por tanto considerarse como un enfermo, y no inculparse. Hablabas del instinto de supervivencia. Según los postulados del budismo, todo ser animado y sensible desea no sufrir y conservar la vida. Su aspiración más fundamental tiende a la liberación del sufrimiento y, por vía de consecuencia, a vivir plenamente la existencia. Si uno debe deshacerse del sufrimiento y de las causas que lo provocan, la sabiduría y el conocimiento se revelan necesarios. En las sociedades tribales, en Amazonia por ejemplo, una de las razones por las cuales las personas mayores son muy respetadas es que hayan logrado sobrevivir hasta una edad avanzada, lo cual es una proeza teniendo en cuenta sus condiciones de vida, con frecuencia muy penosas. Lo que se respeta, por tanto, son las enseñanzas que esas personas han ido extrayendo de su experiencia de la vida, y que les han permitido sobrevivir en circunstancias difíciles. El discernimiento, la experiencia y la sabiduría son, pues, los valores clave que nos permiten identificar las causas del sufrimiento y liberarnos de su servidumbre. Si este es un proceso que comienza por uno mismo, ello no presupone en modo alguno que haya que ignorar a los demás.

¿CÓMO LUCHAR CONTRA LOS POTENCIADORES DE EGO?

Christophe: Sí, tenemos que hacer ese esfuerzo de razonar y de actuar en las dos dimensiones conjuntamente. La cuestión no es «yo O los demás», sino «yo Y los demás». Tanto en la felicidad como en la desgracia. No se trata de «mi» felicidad contra la de los demás; debo aprender a alegrarme de la felicidad ajena, en primer lugar por principio, y luego por lógica: su felicidad no resta nada de la mía; si debe tener un efecto, será en todo caso positivo, pues un entorno feliz estará en mejor disposición de ayudarme, de escucharme, de amarme.

Cuidado también con la competición tóxica del «¿quién es más desdichado?»: a veces, las personas que sufren tienen tendencia a la comparación por exceso, ya sea para tranquilizarse («los hay peor que yo»), o para lamentarse más aún («mi sufrimiento es el peor»). Es preferible volver la espalda a este tipo de comparaciones y respetar todo sufrimiento, tanto el de los demás como el mío, sin jerarquizarlos, poniendo en ello todo nuestro empeño.

Para completar lo que decía Alex acerca del hecho de que el egocentrismo no es un vicio, para nosotros los médicos es importante recordar esto: «¡No os acuséis! ¡No os culpabilicéis! Identificad simplemente esos momentos en que estáis excesivamente centrados en vosotros mismos y preguntaos de qué son síntoma. ¿Cuál es el problema detrás de tantos "yo", "a mí", "yo", "a mí"…? ¿En qué radica el sufrimiento?».

Cuando tomo conciencia de que tengo unas ganas excesivas (una vez más, existen también las ganas legítimas) de hablar de mí, de quejarme, puedo preguntarme de qué tengo necesidad. ¿De más atención, de comprensión, de afecto, de amor? Y ver si puedo obtenerlos de otra forma que no sea arrimando el ascua solo a mi sardina. Expresando abiertamente estas necesidades, por ejemplo…

Algo que complica aún más la tarea es que nuestras tendencias egocéntricas se ven reactivadas con regularidad por parte de la sociedad en que vivimos, que nos empuja a concedernos mucha importancia. Toda la sociedad de consumo en general abusa de los «potenciadores de ego», de acuerdo con la fórmula de Alexandre. Y no por nuestro bien, no precisamente para hacernos remontar la moral o valorarnos sin pensamientos ocultos, sino para beneficio de los accionistas de las grandes compañías, ¡que tienen muchos señuelos que vender! Los halagos hacia nuestra pequeña persona a los que tanto recurre la publicidad («usted es extraordinario, merece lo mejor, de inmediato, sin espera, sin restricciones»), tienen por evidente objetivo el de hacernos comprar algo. Espero el día en que un anuncio publicitario diga: «¡Es usted genial tal como es! No compre nada, ¡no necesita nada más!». ¡Me parece que puedo esperar sentado! Cada vez que nos valoran de este modo, hay un potenciador de ego cuyo objetivo es el de desequilibrar nuestros apetitos: comer más productos con exceso de azúcar, o de sal, o simplemente adulterados por potenciadores de sabor; o bien comprar cosas inútiles y socialmente enaltecidas por parte de los potenciadores de ego.

Sin embargo, gracias a La Fontaine y su fábula *El cuervo y el zorro* , sabemos que: «Todo adulador vive a expensas de aquel que le

escucha». Pero enseguida lo olvidamos y volvemos a creer en esas lisonjas mercantiles y artificiales. Estos desequilibrantes publicitarios nos impulsan, pues, a comprar y consumir para ser más felices (gracias a este nuevo sofá, o a este nuevo modelo de coche), más atractivos (gracias a estos vestidos de moda), más jóvenes (gracias a estos nuevos productos cosméticos)… Pero también para ser más libres: la publicidad nos repite sin cesar que nos ocupemos de nosotros mismos, que prestemos oídos a nuestra propia voz: «¡al diablo los tapujos!», «¡ceda a sus tentaciones!». Esta visión de la libertad conduce a un callejón sin salida, al final del cual chocaremos rápida e irremediablemente contra la realidad: la de nuestra cuenta bancaria, la de las necesidades reales de nuestro entorno (nuestros hijos serán más felices pasando más tiempo con nosotros que recibiendo otro nuevo móvil de regalo, aunque ellos mismos no lo sepan).

Matthieu: Vi en Nueva York los escaparates de una cadena de establecimientos farmacéuticos con este eslogan de reclamo: «¿De qué tengo aspecto? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito, *ahora* ?». Me entraron ganas de escribir debajo: «Me importa un comino mi aspecto; me siento muy bien, gracias, y no necesito nada».

Alexandre: Desprendámonos sin tardanza del espantoso malentendido que nos engaña haciéndonos creer que al altruismo es un gran sacrificio. Habría que silenciar esa vocecilla que nos lleva a confusión: «Hasta el momento, me he consagrado a los demás, siempre he dado; pero ¿qué he recibido a cambio?». La generosidad, la compasión, el don de sí, no pueden ser un asunto de auditoría contable, ni de presupuesto, ni de recuperación de la inversión. Qué calamidad, la de recriminar a los hijos quién sabe qué ingratitud: «¡Después de todo lo que hemos hecho por ellos!». El altruismo se eleva por encima de toda especulación. La tonta expectativa de una devolución de favores no va con ellos.

Christophe: «Tonto es el que se pasa de bueno», se dice a veces. ¿Es verdad tal cosa, para empezar? Porque uno también puede ser tonto por egoísta, o por mezquino. No es exclusivo de la gente bondadosa. Por otra parte, la cuestión que hay detrás es la de la decepción que amenaza a quienes dan con la esperanza de recibir amor, reconocimiento o reciprocidad. En sí, no es nada raro sentirnos contentos cuando nos dan las gracias. Es una satisfacción y una fuente de motivación suplementaria para continuar. Pero es una esperanza

que hay que superar y de la que no hay que quedar prisionero: «De acuerdo en esperar algo a cambio, ¡pero aceptemos también que a veces no haya nada!». Tomemos un ejemplo: hemos invitado a unos amigos a casa, varias veces seguidas, y ellos nunca nos devuelven la invitación. La reacción, con frecuencia, consiste en decirse uno mismo: «Puesto que ellos no me invitan, yo tampoco voy a invitarles más»; en lugar de pensar: «¿Acaso no pasamos buenos momentos juntos?»; y plantearse la verdadera cuestión: «¿Qué es lo que busco? ¿La equiparación contable o pasarlo bien?».

Matthieu: El propio Dalai Lama dice: «Si tu actitud es altruista, no es seguro que vaya a agradar a la otra persona. Pero de todas formas ganarás el ciento por ciento, porque es un estado de espíritu eminentemente gratificante por sí mismo».

Raphaëlle, una de mis amigas más cercanas, que trabajaba en el Tíbet en la construcción de escuelas y clínicas, conoció momentos de desaliento y en ocasiones se sintió herida, a fuerza de topar con el machismo de algunos que la trataban dura e injustamente. Vino a pedir consejo a uno de nuestros maestros, que le dijo: «Tu trabajo no consiste en hacer que las personas sean perfectas, eso es tarea de Buda, sino en construir escuelas y clínicas». Uno no puede esperar que la gente vaya a comportarse bien, simplemente porque los ayudas. Cuando uno se compromete en proyectos humanitarios, es importante darse cuenta de que el objetivo es curar, o educar, aun si se da el caso de encontrar en el camino personas poco agradecidas, deshonestas, o incluso malévolas. El juicio moral es una cosa, la compasión es otra: esta tiene por objeto paliar el sufrimiento, sea cual sea, dondequiera que se dé, cualesquiera que sean sus causas.

Christophe: Lo que dices es esencial, Matthieu. A fin de cuentas, el altruismo es una solución gozosa frente al egotismo. Pero existen sin duda varias versiones, y diversas etapas.

Hay personas bastante altruistas por naturaleza. Cuestión de genes, de educación o de trayectoria de vida. Es maravilloso que existan y que sean fuente de inspiración, ellas en quienes el altruismo es una evidencia y que lo practican con sencillez, igual que respiran. Para las demás, entre las que me cuento, ¡hace falta un esfuerzo continuado! A menudo empezamos por un altruismo con expectativas de retribución: como todos los que aprenden, ¡necesitamos que nos recompensen y nos guíen! No hay nada malo en ello, si no es más que una etapa, pero ¡cuidado con las decepciones! Debo recordarme a mí mismo con

regularidad que si termino decepcionado, es mi problema, no el de los demás.

Luego está el altruismo sin expectativas de retribución, hacia el cual nos esforzamos por avanzar. Dependiendo de la situación, del momento de nuestra vida, podemos conseguirlo, podemos lograr comportarnos como un bodhisattva, tal como aludía Matthieu. Para decirlo con sencillez, nos referimos, en el ámbito del budismo, a seres humanos que viven con la inquietud de ayudar a los demás a progresar, al tiempo que progresan ellos mismos (no se dejan a nadie por el camino); el bodhisattva busca acercarse al Despertar, pero ayudando también a los demás a aproximarse. Es evidente que comportarse así permanentemente es difícil para la mayor parte de nosotros. A veces tenemos dolor de muelas, o de espalda, preocupaciones, ¡o simplemente no llegamos a tanto!

Pero cuando uno ha conseguido funcionar de acuerdo con esta pauta, a vivir de esta manera, a razonar, sentir y actuar así, la experiencia deja un regusto de «repitamos». Las personas de que hablaba Alexandre, que, por decepción, por cansancio, retroceden desde un altruismo con expectativas de retribución hacia el egocentrismo, quizá sean personas que no han probado lo suficiente los beneficios del altruismo gratuito. Porque es ahí donde verdaderamente nos movemos en el terreno de la libertad interior, cuando vivimos la ligereza del altruismo sin esperar nada a cambio. Esperar algo es ser menos libre.

Cuando eres médico, conoces a veces pacientes que no paran de refunfuñar, personas a las que no es nada gratificante atender. Hay días en que cuesta de sobrellevar, y por lo que a mí respecta, me digo entonces a mí mismo que mi papel no es el de tener pacientes amables, sino el de curarlos. Y los trato como si fueran «amables». Me esfuerzo por no vincular mi actitud con la suya. Me afano en cuanto ser humano en general, pero más aún en cuanto médico: hay demasiado en juego en la relación de cuidador, como para dejarme llevar por exigencias de reciprocidad. Por otra parte, no es una relación del todo simétrica, de igual a igual: por su sufrimiento y sus expectativas, los pacientes están en situación de vulnerabilidad con respecto a mí. Pero también es verdad, caso por caso, que nos encontramos enfrente de alguien que sufre.

No obstante, pienso que también uno mismo tiene que estar en forma para ser capaz de mantener esta actitud. ¡De ahí la importancia de cuidarse!

Matthieu: Hay que saber ser altruista en la medida de las propias capacidades, para evitar el *burnout* , y en aras de proteger nuestras facultades para poder seguir ayudando a los demás. Si uno sobrepasa sus límites, cumplirá menos objetivos de los que podría.

Christophe: Digámoslo una vez más, la etapa del egocentrismo no es una fase que erradicar, sino que superar. Es un punto de partida, y en ocasiones un punto de regresión necesario y justificado. Por ejemplo, si estamos pasando por pruebas personales importantes.

Siempre me ha gustado el ejemplo de la mascarilla de oxígeno: en los aviones, cuando el personal de a bordo imparte las instrucciones de seguridad a los pasajeros, nos explican que, en caso de un incidente que provocara una despresurización de la cabina, caerían delante de nosotros unas mascarillas de oxígeno. Y dicen a los padres: póngase ustedes primero la mascarilla en la cara, antes de ponérsela a sus hijos. Se empieza por uno mismo, para poder luego ayudar mejor a los demás; ya no se trata de egoísmo, sino de pragmatismo.

Cuando me concedo cinco minutos entre un paciente y el siguiente, para recuperarme emocionalmente, respirar conscientemente, relajarme y volver a concentrarme, es un tiempo que me dedico a mí mismo, en lugar de a ellos. Pero lo hago con plena tranquilidad de conciencia, porque sé que voy a escuchar y ayudar mejor a quien entre a continuación.

Matthieu: Podemos decir que se desprenden dos tipos de expectativas: el reconocimiento y el éxito a cualquier precio. Evidentemente, cuando uno se lanza a una causa, espera que dé sus frutos. Pero también hay que saber soltar tensión si la tarea emprendida, por uno u otro motivo, no obtiene el éxito esperado. Quedar destrozado cuando uno se enfrenta a un fracaso denota egoísmo, en cierto modo. Querer que nuestro proyecto sea un éxito a cualquier precio nace de una forma de arrogancia. Cuando algo fracasa, lo mejor es decirse a uno mismo que ha hecho todo lo posible, que no tiene nada que reprocharse (¡si es el caso!) y pasar a otra cosa conservando la serenidad de espíritu.

Alexandre: Rousseau trae el agua a nuestro molino cuando distingue entre el amor propio como caridad hacia uno mismo (protegerse de las enfermedades, de la intemperie, cuidar de su persona…) y el amor propio orgulloso, que nos expone peligrosamente al deseo de imponernos, de brillar, de sobresalir; al narcisismo, en una palabra, o

lo que es peor, a la voluntad de poder, al egoísmo más desenfrenado.

Caja de herramientas frente al egocentrismo

ALEXANDRE

— *Divertirse en identificar los potenciadores de ego:* miedos, experiencias traumáticas, expectativas imposibles; para recuperar el gusto, el sabor de la vida.
— *Sin flagelarse, adoptar la actitud del mecánico y determinar las grandes tareas de una existencia* . ¿Por qué me dejo encasillar por lo que los demás piensan de mí? ¿Qué espero en última instancia de la vida? ¿Quién soy, en el fondo?
— Si la relación con los demás es muchas veces agotadora, quizá sea porque se inmiscuye todo un cargamento de expectativas, que forzosamente han de verse frustradas. Por tanto, *abandonar poco a poco la mentalidad de auditor contable en relación con los demás,* lo cual significa renunciar a la lógica del interés, dejar de invertir, de especular, para encontrarse con el otro por puro amor.

CHRISTOPHE

— *Mostrarse atento con los pequeños detalles* . En nuestra forma de expresarnos, por ejemplo, perseguiremos los «yo» y los «a mí» para que no inicien tan a menudo nuestras frases; cuando conversemos con allegados o conocidos, evitaremos extendernos demasiado sobre nosotros mismos y preguntaremos por las novedades de la otra persona…
— *Permanecer lúcido* . Cuando veamos que hemos estado centrándonos en nosotros mismos —¡cosa que sucede!—, plantearnos la pregunta: ¿qué es lo que no funcionaba en mí en ese momento? ¿De qué tenía miedo, de qué tenía necesidad? ¿Miedo de que el otro no se interesara espontáneamente por mí? ¿Necesidad de que me quieran? ¿Podría haber obrado de otro modo, mejor que centrándolo todo en mí?
— *Actuar* . Comenzar la propia sanación a través de un compromiso benéfico o caritativo al servicio de los demás, antes que embarcarse en una psicoterapia. ¡Consideraremos ambas

cosas, si nuestro caso es serio!
— *Dieta digital* . Desconfianza con respecto a las redes sociales, que con frecuencia impulsan a la promoción de uno mismo.

MATTHIEU

Las mejores herramientas son aquellas que nos permiten comprender cómo conseguir el bien doble, para consigo mismo y para con los demás.

— *Con el egoísmo, todos pierden:* amargamos la vida de quienes nos rodean, así como la nuestra.
— *Con el altruismo, todos ganan:* contribuimos al bien del otro, que además es la mejor manera de sentirse bien uno mismo.
— *El egoísmo empequeñece nuestro universo,* mientras que el altruismo lo abre al conjunto de los seres sensibles.

6

EL EXTRAVÍO

ERRORES DE PERSPECTIVA MÚLTIPLES

Christophe: El extravío viene como consecuencia de haber perdido el camino: el camino de lo que es bueno para nosotros, de aquello que es importante para nuestra vida. En francés, la palabra (*égarement*) remite etimológicamente a «tener cuidado» (*avoir gare*); uno se extravía, en cierto modo, cuando pierde este cuidado, esta atención hacia aquello que es importante, a seguir por el buen camino. Esto es algo que puede hacernos no olvidar los esfuerzos constantes que hay que hacer para no extraviarnos demasiado tiempo o demasiado a menudo.

Uno puede extraviase de tres maneras: porque no haya definido el camino (ha partido a la aventura, sin objetivo), porque no haya definido el objetivo conveniente, o porque no lo haya puesto en práctica de la manera adecuada. En cualquiera de los tres casos, uno queda desorientado, confundido, turbado, comienza a errar, se equivoca de dirección. Es divertido constatar cómo, en francés, la lista de sinónimos de «extravío» es mucho más larga que la de antónimos —o contrarios—, tales como «lucidez» o «discernimiento», por ejemplo. Hay una palabra para designar a alguien que se ha perdido, pero no hay un vocablo inverso para referirse a alguien bien orientado.

Si quisiéramos presentar un modelo de extravío en la vida cotidiana, con sus tres posibles causas, podríamos tomar el ejemplo de la educación de los niños: si no nos planteamos como objetivo el de educarlos, a la espera de que la vida, pongamos por caso, se encargue de ello, nos extraviamos por ausencia de finalidad; si el objetivo es tan solo el de hacer que sean obedientes e instruidos, nos extraviamos también, ya que no hemos elegido un objetivo satisfactorio; y si nos fijamos un objetivo accesible (que alcancen su pleno desarrollo y su plena autonomía, y sean felices), pero no lo acometemos de la manera idónea (por ser demasiado permisivos, o por vivir nosotros mismos de una forma incoherente con nuestros mensajes educativos, y estar

siempre estresados y crispados), nos extraviamos igualmente.

Lo mismo podemos decir de la búsqueda de la felicidad: nos extraviaremos si esperamos que nos llueva del cielo, o si la buscamos solos en nuestro rincón de manera egoísta, o también si pretendemos ser felices a través de medios exclusivamente materialistas, acumulando riquezas, posesiones y placeres venales… Nuestro amigo común Christian Bobin hizo un día esta observación: «Es por distracción por lo que no entramos en el Paraíso en vida, únicamente por distracción». La distracción y la dispersión nos extravían, nos desvían de lo esencial, aun del modo más tranquilo, como si no pasara nada.

En psicología y en psicoterapia, se insiste mucho en ser conscientes del obstáculo que representan para nuestra felicidad las emociones mal reguladas, o el pasado mal asimilado; pero quizá no se insista lo suficiente en la idea de extravío. Esto se debe sin duda a que, para tomar conciencia de ello, se impone reflexionar sobre nuestras elecciones existenciales (¿cuáles son los objetivos de mi vida?), cuestión no siempre abordada por parte de la psiquiatría, en que se trabaja más en despejar el camino de los sufrimientos acumulados que en establecer unos horizontes más lejanos.

Matthieu: Estar perdido, desorientado, es no tener idea alguna de adónde ir, de qué opciones tomar, de qué dirección dar a la vida. Una primera forma de extravío procede del hecho de que no poseemos los elementos ni los conocimientos para encontrar el buen camino, especialmente en situaciones complejas. Uno va de buena fe, pero se pierde, como un paseante solitario en un gran bosque, en el que descubre que es incapaz de orientarse. Para este tipo de extravío, la solución consiste en dirigirse previamente hacia fuentes de conocimiento válidas: consultar a un guía experimentado, o proveerse de un mapa detallado antes de salir a caminar. Ante las opciones y los desafíos de la existencia, esta fuente podrá ser una persona con experiencia que haya vivido mucho o, en el mejor de los casos, un sabio o un maestro espiritual.

Una segunda forma de extravío procede de una falta de discernimiento y de lucidez: por ejemplo, queremos ser felices y estimamos que, para ello, hace falta ser rico, poderoso, famoso. Un día nos enteramos de que algunas de las personas que habían reunido todas estas condiciones para ser felices eran en realidad personas depresivas, toxicómanas, o que se han suicidado. Uno se dice entonces: «Qué raro, si yo tuviera todo eso, seguro que sería feliz».

Pero si uno se tomara la molestia de reflexionar, se daría cuenta de que ese falso camino no lleva a ninguna satisfacción profunda. En este caso demostramos una gran falta de perspicacia y nos encontramos con que hemos dado la espalda a valores como la amistad, la serenidad, la paz interior y el equilibrio emocional, que podrían llevar a una plenitud duradera. Estar perdido, por tanto, significa mostrarse en contradicción con las propias aspiraciones (ser feliz, ser una buena persona), tanto por nuestras elecciones como por nuestras acciones.

A veces nos obcecamos en esta dirección. Ni la razón ni la lógica parecen capaces de ejercer influencia alguna frente a esta tozudez: ignoramos los consejos de personas juiciosas que nos están avisando sobre el hecho de estar dándole la espalda a nuestro bienestar. En ocasiones incluso, tales consejos refuerzan aún más nuestra obstinación. Actuamos como si mantuviéramos la mano metida en el fuego, esperando no quemarnos.

El budismo considera una tercera forma de extravío: una comprensión errónea de la realidad. Si por ejemplo nos apegamos a las cosas como si fueran permanentes, cuando son por naturaleza perecederas, tarde o temprano perderemos los objetivos o a las personas que nos rodean. Y si no somos nosotros quienes las perdemos, ¡serán ellas las que nos pierdan a nosotros! Aquí hay una fuente de sufrimiento. De este error, de esta distorsión de la realidad, se desprenden muchas consecuencias infortunadas.

Por poner otro ejemplo de extravío: en los primeros momentos de una relación, una persona encuentra a otra cien por cien deseable, sin percibir en ella ninguno de sus defectos. Llegan luego las disputas y los desacuerdos, hasta que termina considerándose a la otra persona cien por cien odiosa, cuando sigue siendo fundamentalmente la misma, salvo por algún pequeño cambio. En los dos casos estamos ante a una evidente distorsión de la realidad. Las personas, una por una, somos una mezcla de cualidades y defectos. Somos prisioneros de nuestras construcciones mentales, lastradas con una visión deformada de la realidad, que nos hacen pasar de la atracción incondicional al puro odio. En nuestro extravío, reaccionamos de forma excesiva e inapropiada.

Christophe: Has descrito el extravío originado por el rechazo o la incapacidad de ver el mundo tal como es. A menudos nos contamos a nosotros mismos historias, unas veces tranquilizadoras, con las que idealizamos la realidad, otras angustiosas, con las que hacemos de ella un drama. En ambos casos desatinamos, perdemos lucidez y libertad,

por habernos situado en mundos parcialmente virtuales que se amoldan a nuestras expectativas. Tarde o temprano, volveremos a la realidad y nos daremos de bruces. La única libertad válida y que perdura en el tiempo es la que nos integra en la realidad, y el extravío implica abandonar esta realidad, o a veces también no percibir más que una pequeña parcela de ella, aquella porción que confirma nuestras expectativas, que, para bien o para mal, nos tranquiliza.

Matthieu: Sí, la capacidad de ver las cosas tal como son nos libera. Toda visión errónea de la realidad nos impone un yugo que, fatalmente, genera padecimientos. Hay todo tipo de formas de ser prisionero de falsas visiones, pero solo una forma de ser libre, es decir, de estar en conformidad con la realidad. Para ello, hay que comprender que la realidad no es permanente y sí interdependiente, que las características que asignamos a las cosas y a los seres son en gran parte resultado de nuestras proyecciones mentales.

LAS HERIDAS DEL EXILIO

Alexandre: Algunos sufís comparan el itinerario espiritual con un caravanero que avanza por el desierto. De oasis en oasis, etapa por etapa para no caer exhausto en el camino, busquemos las fuentes, los rincones en los que desalterarnos, en los que recrearnos. Gaya ciencia por excelencia… Prestar oídos a los propios miedos, obedecer a pies juntillas a los propios fantasmas, supone caer rodando hasta sumirse en una sensación de malestar y terminar por parecer una veleta. ¡Nada práctico, en pleno desierto! Para escapar de los psicodramas, la ascesis nos invita a pisar con los dos pies en la realidad. Exiliados una y otra vez de lo más hondo de nuestro ser, necesitamos volver al redil, atrevernos a descender a lo profundo, desprendernos del «yo» superficial, decir adiós a ese ego en permanente agitación. Hay una especie de exilio interior que nos convierte en extraños en el mundo, nos encierra en nuestra burbuja. Mil veces al día, el caravanero tiene que volver a aterrizar, liberarse de miedos y espejismos, abrir los ojos para mantener el rumbo hacia las fuerzas del día.

La tradición budista nos proporciona también una valiosa herramienta, la conciencia desnuda: estar en disponibilidad para la experiencia, vivir el día a día sin rechazos ni incautaciones, sin etiquetar, sin estampar sobre la realidad nuestros sellos de «bueno» o «malo», «me gusta» o «no me gusta».

Por qué no, dejemos que Radio Mental FM berree a todo volumen,

renunciemos a nuestras concepciones prefabricadas, abandonemos esa visión del mundo centrada en uno mismo, para abrir los brazos a la belleza, a la extrema riqueza del presente que ni siquiera todos nuestros psicodramas conseguirán jamás ensuciar. El ejercicio espiritual en este punto consiste en destejer alegremente nuestro egocentrismo. Y en cuanto me he extraviado, en cuanto me he dado a la fuga con la máscara puesta, atreverme a desnudarme, a ir sin armadura. La vulnerabilidad no mata, allí donde representar un papel todo el día agota, falsea el rencuentro. ¿El primer paso? Identificar ese gigantesco carnaval, esos divertimentos del ego, esos temores, esos antojos de la mente. En una palabra, todo aquello que nos desvía y nos distrae, nos hace errar el camino. Los filósofos antiguos hablaban de los falsos bienes para designar todo aquello que no es capaz de saciarnos de modo duradero: prestigio, honor, vanagloria, placeres desenfrenados, riquezas… Imposible encontrar la libertad por ese lado. Hablabas antes, Matthieu, de bienes ficticios. ¿Cómo desarraigar de uno mismo todas esas imágenes que nos atraen, ese cinematógrafo interior, esos espejismos?

Boecio compara al hombre, en su búsqueda de la felicidad, con un borracho que intenta volver a casa. Se acuerda vagamente del lugar donde reside, pero vacila, tropieza, titubea, se cae, sin saber muy bien adónde dirigirse. Volver al redil, regresar del exilio, comienza con una pregunta que se abre paso poco a poco: ¿cuál es mi verdadera patria interior, dónde reside el centro de mi vida? Desde ese instante, puedo en cualquier momento intentar la retirada, descender al encuentro de quién soy, sobre todo cuando, a lo largo de la jornada, la dictadura del «hay que» impersonal, las sirenas de las falsos bienes, me tienden algún tipo de trampa.

San Agustín, en sus *Confesiones* , describe un itinerario errante, un camino de conversión, un descenso hacia sí mismo. Seguirlo es atreverse a emprender esa mudanza interior, es prestar oídos a su invitación, a no huir, pues, así lo asegura él, en el interior de cada hombre mora la verdad. Liberarse es también escuchar, como Sócrates, a nuestro geniecillo interno, ofrecer nuestra disponibilidad al maestro interior, por expresarlo una vez más con las palabras del obispo de Hipona.

El día a día puede rápidamente adquirir los colores del árido desierto, sin oasis. ¿Cómo no perderse por completo? ¿Dónde encontrar una brújula interior? Lanzarse en pos de la libertad supone atravesar muchos suelos pedregosos, toparse con paredes rocosas, caer exhaustos y reemprender el camino. Una multitud de motivos nos

empujan al exilio: cansancio, tedio, banalidades abrumadoras, la llamada de nuevos horizontes… Los psicólogos llaman «habituación hedonista» a ese singular proceso por el que el placer y el gozo se desazonan, y que nos convierte en personas hastiadas, ávidas de novedades, de sensaciones fuertes. En el desierto, en nuestro trayecto hacia la felicidad, ¿cómo evitar esos mil senderos transversales, esos peligrosos desvíos, esos caminos sin salida?

Dar media vuelta, perderse, plantarse, quizá no sea una fatalidad. De ahí la necesidad de una ascesis, de ejercicios espirituales para desprendernos de vínculos tóxicos, de la atracción por el sensacionalismo. La sola voluntad no es capaz de ser el motor de nuestro periplo. Como mucho sirve de timón. Señala una dirección.

Además del extravío que puede arruinarnos por completo, existe el abandono, el desprendimiento de sí mismo, una audacia que nos impulsa a encontrar la plenitud más allá de las fronteras de nuestra individualidad, a perdernos, a dejar de vivir replegados en nosotros mismos. Por peligroso que sea exiliarse de lo más hondo de sí, hace falta cierto valor para abandonar las autopistas trazadas por el ego. ¿Podría el maestro Eckhart prepararnos para este gran salto?: «Obsérvate a ti mismo, y cada vez que te encuentres, déjate, no hay nada mejor».

Chögyam Trungpa nos presta también asistencia en nuestras vueltas por el desierto. Preconiza, repitámoslo, que la persona que desea avanzar adopte el punto de vista del mecánico a la hora de considerar las grandes tareas de su vida. Cuando le traen una chapa rayada, un parabrisas hecho añicos, una portezuela abollada, un mecánico se abstiene de juzgar. Evalúa los daños y, sin dilación, intenta repararlos. Del mismo modo, observemos sin dramatismos esta singular facultad que tenemos de engañarnos a nosotros mismos. ¿Por qué preferimos a veces reventar, antes que comprobar que estamos equivocados? ¿Qué extrañas fuerzas nos encadenan a nuestro punto de vista, a nuestros hábitos?

CÓMO VOLVER A ENCONTRAR EL CAMINO

Christophe: Es normal desorientarse, todos hemos conocido períodos de extravío, al menos pasajeros. Al igual que sucede con los períodos de adversidad, pueden ser ricos en enseñanzas: nos permiten comprender que nos hemos traicionado a nosotros mismos.

Por lo que a mí respecta, reconozco haberme extraviado en alguna ocasión. En determinado momento de mi vida, por ejemplo, me di

cuenta de que estaba a punto de perder mi brújula interior por trabajar en exceso. Reproducía las metas de mis padres —no acabar en la pobreza, garantizar la seguridad material de mis hijos—, y no es que fueran objetivos equivocados, solo que habían tomado demasiado espacio en mi vida, les sacrificaba demasiado. Hasta que un día me dije: si me muero mañana, ¿qué encontraré a faltar? ¿No haber trabajado lo suficiente, o no haber aprovechado todo lo posible la vida y la compañía de mis seres queridos? Ahora parece evidente, casi tonto decir esto, pero ¡cuántos años pasados en aquel estado de extravío!

Y sin embargo, podríamos hacer las cosas de otra manera. A menudo son señales emocionales las que nos descubren estos falsos caminos, perder la orientación no suele ser algo agradable. En cuanto a mí, siempre que me he extraviado he tenido la suerte, de algún modo, de sentir emociones dolorosas que me han llamado al orden: dormir mal, estar constantemente enfermo, no tener ganas de lo que normalmente me gustaba y, en definitiva, no sentirme feliz. Nuestras emociones constituyen un sistema inteligente, están hechas para ayudarnos. Las sensaciones agradables nos señalan la presencia de algo que es bueno para nosotros; y las desagradables, su ausencia. Desde luego, uno puede decidir no hacerles caso, a pesar de que nos hagan notar que algo se tambalea, pero he podido observar que, a la larga, el extravío en medio del bienestar absoluto no es posible.

Alexandre: ¿Nos da la vida indicios de que el extravío nos acecha, de que vamos directos contra la pared? Refugiarse en la clandestinidad, querer ocultar a los seres queridos determinado comportamiento, contar patrañas, son otras tantas señales que deberían hacernos sospechar. ¿Por qué disimular una acción, un hábito? Liberarse requiere de algunas condiciones previas: acercarse a los amigos de bien, ser transparentes, recelar de esas vocecillas que nos embaucan, acorralarlas en cuanto surgen en mi mente («solo es por un tiempo», «es algo provisional», «date el gusto», «después de todo solo se vive una vez»). Todo camelo, pruebas que demuestran que hay una lucha que librar, que la cosa rechina.

Ya he hablado en otro momento de la triste pasión que me ató a un joven y de los caminos poco ortodoxos que me libraron de una adicción tremenda. Durante mi búsqueda de soluciones, me uní a un grupo de personas con dependencias afectivas y sexuales, entre las que encontré maestros de la transparencia, recursos, guías que se debatían ellos mismos por liberarse de verdaderos infiernos, más extremos en

otros sentidos.

Christophe: Sí, es importante no verse solo y no autocriticarse mucho, sino reconocer simplemente que uno se ha extraviado, aunque no disponga de inmediato de la solución para salir de su extravío. Pero esto no debe excusarnos de ponernos manos a la obra con diligencia. Viví una situación en que vi a muchas personas que pasaban por una etapa de autoengaño y a las que costaba mucho comenzar un trabajo de liberación, porque decían que no tenían opción. Si se les decía, por ejemplo, que trabajaban en exceso, replicaban que no podían hacer otra cosa. Extraviados, desolados, ¡pero también obstinados! *Soltar* algo que tiene solidez, que es una realidad existente, ya se trate de una relación, de una profesión o de una situación, da miedo, ¡aunque sean nuestros propios errores lo que haya que soltar!

Alexandre: Nietzsche, Freud, Marx y muchos otros nos enseñan a perseguir toda forma de construcción ilusoria, de mentira. El ejercicio consiste aquí en identificar el miedo que nos enclavija a nuestros juicios, a nuestras creencias, a nuestros credos. ¿Por qué no divertirnos abiertamente en analizar nuestra mitología personal, esas convicciones que defendemos con uñas y dientes? Expulsar a los ídolos personales, soltar el cargamento de prejuicios que nos impiden vivir desnudos, ¡ese es el gran desafío!

Matthieu: Muchas personas me dicen: «Debió ser duro para usted dejarlo todo, el Instituto Pasteur, la vida parisina, su carrera, para irse al Himalaya». Sin embargo, para mí era del todo evidente que aquella transición la realizaba con alegría, con toda tranquilidad, como cuando uno descubre un hermoso valle tras cruzar la cima de un puerto. Cuando la dirección a tomar está clara, te pones en camino sin dudarlo. Hoy, me congratulo a cada instante de haber elegido lo suficientemente a tiempo la opción que mejor respondía a mis aspiraciones.

Christophe: A veces el extravío puede consistir en no salirse de los raíles, en aceptar ciertas servidumbres de la vida cotidiana que impiden nuestro desarrollo, pero que tienen el único mérito de existir. Preferimos un camino, aun inadecuado, a la ausencia absoluta de camino. Nuestros extravíos se convierten entonces en hábitos, y ¿qué cosa hay más difícil que liberarse de los hábitos?

Alexandre: En la *Ética a Nicómaco* , Aristóteles precisa que en el justo

medio está la perfección. Frente al malestar, a la insatisfacción, la tentación es grande de intentar un cambio de ciento ochenta grados. Pero eso, ¿no es dejarse engañar tanto como antes, obstinarse en la misma vía, o cambiar una y otra vez de panorama, sin atacar la raíz del mal? Prestemos un oído atento, también en esto, a nuestra brújula interior, para responder lo mejor posible a las exigencias de la realidad, a la llamada de la vida.

Caja de herramientas frente al extravío

ALEXANDRE

— *Rechazar las etiquetas* . Para mantener a distancia Radio Mental FM, el zen aboga por un ejercicio temible: abandonar las ideas prestablecidas, la serie de etiquetas, de prejuicios y motivos ocultos que adjudicamos al mundo y a los seres humanos, para retornar a las percepciones, a las sensaciones, a todo lo que acontece aquí y ahora. Por concretar, cuando conozco a una persona, abstenerme de aprisionarla dentro de mis categorías mentales, de reducirla a su pasado, y preguntarme: ¿quién es esta persona a la que estoy viendo? ¿Quién es este ser humano, en el fondo?

— *Una mudanza interior* . Descender a lo más hondo, volver al redil, al corazón de la interioridad, requiere de una mudanza interior. Como los caravaneros que, de etapa en etapa, cruzan el desierto, localicemos los oasis y aquello que nos recrea de verdad.

— Los místicos aconsejan *no confundir nunca las etapas y los estados mentales* . Devastados por dentro, podemos errar en medio de la más completa noche y sin embargo crecer, progresar, avanzar a grandes pasos.

CHRISTOPHE

— *Hay muchas maneras de extraviarse:* no teniendo objetivos (cuando uno vive a la ventura de las influencias exteriores o de las de nuestro pasado); teniendo demasiados (entonces no llegamos a establecer prioridades sobre lo que más cuenta para nosotros y nuestra conducta en la vida); aferrándose demasiado a sus objetivos (a veces el extravío está en continuar, en un momento en que, por el contrario, habría que cambiar).

— *Nuestras emociones son una señal de alarma,* en especial las inquietudes y las insatisfacciones. Seamos capaces de escucharlas, y remontémonos a su origen.

— *Es normal extraviarse de vez en cuando* . ¡La vida es traicionera y

complicada! Pero cada vez que tomemos conciencia de ello, ha llegado el momento de dialogar con nosotros mismos, o con nuestros seres queridos, para determinar qué nuevos objetivos y equilibrios de vida fijarnos.

MATTHIEU

— *Volver a encontrar el camino* es identificar, después de haber reflexionado pausada y sinceramente, las condiciones exteriores y los estados mentales que favorecen la felicidad —entendida como un estado óptimo— y distinguirlos de aquellos que socavan nuestro bienestar y el de los demás.
— *Analizar lo mejor que sepamos la naturaleza de la realidad,* para comprender que es intrínsecamente pasajera y que las características que atribuimos a las cosas y a los seres son, en buena parte, proyecciones de nuestro espíritu: no son tan «sólidas» como estamos dispuestos a creer.
— *Aprender a gestionar nuestros pensamientos y nuestras emociones* , y a «liberar» los estados mentales aflictivos a medida que se manifiesten en nuestro espíritu, es decir, a dejarlos pasar como pájaros que surcan el cielo sin dejar huella.

SEGUNDA PARTE

LA ECOLOGÍA DE LA LIBERTAD

Alexandre: *Oikos* designa en griego «la casa», «la vivienda». La ecología podría definirse como el arte de convivir alegremente. Somos todos coinquilinos de este hermoso planeta azul. De modo que ¿por qué ponerse la zancadilla y considerar al otro como un rival? ¿Cómo convertirnos en verdaderos y solidarios compañeros de equipo, e intentar la aventura en colaboración mutua?

El desafío ecológico no puede vivirse en la pura abstracción. Implica una multitud de interrogantes concretos que configuran en último término nuestro día a día. ¿Qué relación mantenemos con la naturaleza? ¿Constituye esta un comercio, un *self-service* , una caja de herramientas, a través de los cuales consumir árboles, animales, de usar y tirar? ¿Cuál es la lógica de considerar el universo entero como un inmenso supermercado? ¿Tenemos que seguir llenándonos la barriga con una total indiferencia hacia el diluvio que podemos desencadenar? Si queremos seguir teniendo a la sabiduría en el punto de mira, quizá debamos reconsiderar el modo en que vivimos en este mundo, los vínculos que entretejemos con las demás mujeres y hombres a los que nos es dado conocer.

La naturaleza viene sin cesar a recordarnos, cosa de la que hay que alegrarse, que no somos el centro del mundo. Decididamente, hay cosas por encima de nosotros. Las fuerzas naturales, su grandeza, nos sacan más o menos amablemente del «yo» y del «para mí», de nuestra condición de consumidor que podemos llevar latente, y ponen en entredicho nuestro sentimiento de omnipotencia. En la cumbre de una montaña, al pie de un árbol, en compañía de un ser humano, ¿cómo no experimentar la grandeza del cosmos, infinitamente más vasto que las fronteras estrechas y frágiles de nuestra individualidad? La ecología nos interpela, en una llamada a la conversión, a creer interiormente, a salir de nuestro calabozo mental para darnos al mundo.

¿Cómo mantener el contacto con la naturaleza en medio del cemento, y respetar en todas partes el milagro sobrepujante de la vida? A fin de convivir todos en esta gigantesca casa, urge rehabilitar el vínculo con nosotros mismos, con los demás, con el todo, y abrirnos. Cuando la indiferencia nos acecha, se hace apremiante abrir puertas y ventanas para que circule el aire y para que nunca se instale un olor a cerrado. En el metro de Nueva York tuvo lugar un drama que podría convertirse en *banal* . Apuñalaron a una persona, en medio de una indiferencia casi general. Nadie movió un dedo por ayudar al desventurado. Sin caer en nostalgias retrógradas, ¿cómo no deplorar

que, en una sociedad hiperconectada como la nuestra, el vínculo natural con el prójimo se deteriore, pierda su fuerza? A veces sigo cursos de inglés por internet. Por extraño que resulte, llego a conocer mejor a mi profesor, que vive en Boston, que a mi vecino de rellano.

De todo ello se desprende un desafío ecológico mayor: vivir todos juntos y no dejar a nadie al margen. ¿Cómo cuidar tanto de nuestra casa como de los seres que viven con nosotros? Sin pretender representar el papel de Casandra, ¿no habría que pasar revista a los elementos contaminantes que minan la convivencia? Desde este instante, todos podemos poner todo lo que esté en nuestras manos para favorecer sin descanso la buena vecindad. Para Plotino, el alma se hace aquello que contempla. ¿Dónde se posa nuestra mirada de la mañana a la noche? ¿De qué se alimenta? ¿Acaso puede dejarnos indemnes el espectáculo de la maldad, de la competitividad, de la loca carrera con los demás, de la lucha por la vida? Retornar a la naturaleza, identificar el desafío, ¿no es ya hacer un alto, reducir la velocidad, suspender en parte esa avidez; pasar, en una palabra, del «yo» al «nosotros»?

Christophe: Acabas de definir perfectamente estas tres dimensiones de la ecología que, para bien o para mal, pueden influirnos mucho: la dimensión natural, la dimensión relacional y la dimensión cultural. Para cambiarnos a nosotros mismos y cambiar el mundo, nuestro esfuerzo personal cuenta, pero nuestro medio ambiente tiene una importancia fundamental: es el baño dentro del cual evolucionamos en nuestro día a día, sin darnos cuenta, e infunde en nosotros sus vicios y sus virtudes, nos refrena o nos ayuda.

Desde el punto de vista de un médico como yo, el entorno puede, por ejemplo, contribuir a nuestro buen estado de salud, o por el contrario, alterarlo. Es lo que se llama «medicina medioambiental»: uno no puede gozar de buena salud en un medio ambiente enfermo, en un ecosistema humano contaminado, ya se trate de contaminantes físicos (contaminación del aire, del agua, de los alimentos), relacionales (entrar continuamente compitiendo o comparándonos con los demás) o culturales (vivir en una sociedad egoísta y materialista). Y de forma contraria, un medio ambiente favorable beneficia nuestra salud y nuestro bienestar: el contacto regular con la naturaleza, el hecho de contar con familiares o amigos dispuestos a querernos y a ayudarnos, la pertenencia a una cultura que promueva de valores de solidaridad y de respeto, y que haga de ellos algo vivo en nosotros, todo eso es bueno para nuestra modesta persona, aun sin esfuerzo por

nuestra parte.

La reflexión ecológica no concierne por tanto solamente a la preservación de la naturaleza, sino también a la protección de los vínculos entre las personas, de las sociedades humanas, en todo lo mejor que tienen. Y en relación con lo peor que puedan albergar, le incumbe más bien mostrar desconfianza y mover a la acción.

Todo esto cuenta, y mucho, aunque a veces no tengamos plena conciencia de ello. Un medio ambiente favorable me libera la mente al procurarme sensaciones agradables, al proporcionarme un sentimiento de seguridad personal, al permitirme así una relación con el mundo abierta y en paz. Me inspira el sentimiento de vivir en un universo previsible, justo y coherente. ¡Es como un viento favorable que nos impulsa y nos hace avanzar! Por el contrario, un medio ambiente tóxico me estresa, me entristece, me produce cansancio, me obliga a mantenerme vigilante, desconfiado, a protegerme de él: ¡es un generador de cadenas y de restricciones a mi libertad interior!

Lo que me gusta de la noción de la ecología es que nos recuerda que no somos seres inmateriales que crecen fuera de un suelo: allí donde hundimos nuestras raíces, en nuestra cultura, en nuestro medio físico, en los vínculos que entretejemos con nuestros semejantes, ¡ahí es donde encontramos nuestros nutrientes! El árbol no crece igual en la ciudad que en el bosque. Por ello, puede ser muy valioso reflexionar en torno a una ecología de nuestra libertad interior y definir las condiciones exteriores que puedan resultarle beneficiosas o desfavorables.

Matthieu: Desde el punto de vista de la búsqueda de la libertad interior, nuestro entorno físico y las personas que frecuentamos tienen, al menos para los principiantes como nosotros, una influencia considerable sobre nuestro estado interior y sobre nuestro sentimiento de libertad o de servidumbre.

7

EL ENTORNO FÍSICO ACTÚA SOBRE NUESTRO ESTADO MENTAL

Matthieu: Los lugares conllevan unas características que, en sí mismas, ejercen una influencia sobre nuestros estados mentales y, por extensión, en nuestra búsqueda de libertad. Si bien un practicante de la meditación avezado sabe preservar su libertad interior en toda circunstancia, tanto en un embotellamiento como en las estribaciones del Himalaya, nosotros, los novicios, ganaremos mucho eligiendo un lugar propicio para la contemplación. Nuestro estado espiritual no será el mismo en un lugar caótico, ruidoso, sucio o decrépito, que en un lugar armonioso donde todo lo que veamos y oigamos favorezca la paz interior. Al principio, somos demasiado débiles y vulnerables como para poder sacar partido en un sentido constructivo de unas condiciones externas desfavorables. Por consiguiente, hay que tomarse tiempo para cultivar la fuerza anímica en un entorno que propicie este entrenamiento, en lugar de dificultarlo.

LOS LUGARES PROPICIOS PARA LA VIDA INTERIOR

Matthieu: En las enseñanzas tibetanas, se describen las características de los lugares favorables para la práctica espiritual y las de aquellos que la obstaculizan. Hay lugares y entornos psicológicos que fomentan nuestros venenos mentales, tales como la animosidad, la codicia, el orgullo, y otros sentimientos que perturban nuestro espíritu y oscurecen nuestro discernimiento. Es conveniente evitarlos, incluidos los medios sociales y familiares tensos y conflictivos. Hay que velar también por que los medios de subsistencia (agua, alimento, cobijo) sean fácilmente accesibles. Más vale evitar los lugares en que corremos el riesgo de vivir permanentemente preocupados por los peligros potenciales o por todo aquello que pudiera interrumpir nuestra práctica, sobre todo la presencia de bandas armadas, de delincuentes o de animales dañinos, el peligro de inundaciones o deslizamientos, etc. No se trata, por supuesto, de buscar la máxima comodidad, sino de evitar que las dificultades exteriores sean una

traba a nuestros esfuerzos.

Estas enseñanzas describen asimismo las características de los lugares más favorables para ciertas prácticas específicas. Cuando la meditación se centra en la serenidad interior (*shamatha*), buscaremos un bosque o algún otro lugar retirado o a cobijo, en que la luz suave y tamizada sosiegue la mente y apacigüe las tribulaciones. El aire estará cargado de olores tranquilizantes.

Si se desea cultivar la visión extensa y penetrante (*vipassana*) y meditar sobre la presencia despierta, sobre la naturaleza de nuestro espíritu —una práctica centrada en la claridad, en el aspecto luminoso de la mente—, elegiremos lugares elevados, donde el aire es tonificante, abiertos a paisajes espaciosos, con una vista despejada del cielo. La luminosidad de los paisajes nevados favorece la de la mente.

A la orilla de corrientes poderosas y tumultuosas, las construcciones mentales se ven reducidas al silencio. Si nos entrenamos para dominar nuestras emociones fuertes, buscaremos lugares accidentados, quebradas y escarpaduras que intensifiquen nuestro estado mental. Si uno pretende arrancar el ego por la raíz, generar hastío en relación con las preocupaciones mundanas y meditar sobre la transitoriedad y la muerte, el practicante puede encontrar en el Tíbet los «cementerios celestes», espacios situados en la montaña, donde se depositan los cadáveres como pasto para los buitres.

Hay que evitar los lugares contaminados, en que la atmósfera es pesada y malsana; los lugares que generan avidez y codicia, irascibilidad y envidia, lugares en que los conflictos aparecen con facilidad, en que la gente está constantemente preocupada por promover sus intereses y por doblegar a sus rivales, en que todo el mundo se entrega inevitablemente a una actividad incesante. A medida que uno se aleja de tales lugares, las perturbaciones mentales disminuyen, la mente se vuelve clara, serena, se hace dueña de sí misma y se convence de lo acertado del modo de vida que ha elegido.

Los textos describen también con precisión las particularidades de los lugares favorables para el establecimiento de un monasterio o de un centro de retiro contemplativo. Lo ideal es un lugar orientado al sur, plenamente despejado por el este, hacia el sol naciente, al igual que por el sur. Debe presentar una ligera elevación al oeste y una montaña más alta al norte, es decir, por detrás del monasterio. Es bueno que discurra un río de este a oeste por el valle, y que este valle esté salpicado de pequeñas colinas, semejantes a montoncitos de joyas. No es deseable, en cambio, tener enfrente una cadena de montañas con un pico que se erija por detrás de la cadena, como un diente

amenazador. Es conveniente por tanto elegir con discernimiento el lugar de la práctica espiritual, que es nuestra y personal.

En términos más prosaicos, hablando de nuestro mundo contemporáneo, si resulta que la persona es dependiente, por ejemplo, del alcohol, elegirá un lugar donde no haya nada que le recuerde a la botella. Si uno está obsesionado por las mujeres o por los jóvenes, evitará las playas pobladas de Venus en biquini o de Adonis musculosos. Un entorno protegido nos proporcionará la ocasión de cultivar una mejor resiliencia frente a nuestra dependencia, sin comprometer nuestro entrenamiento, aún frágil, al confrontarlo sin cesar con los desencadenantes del deseo. Estas «artimañas de guerra», como escribía mi padre, «obedecen a un principio común: huir de las ocasiones en que el despertar de la bestia es inevitable».

Alexandre: Cuando mi escapada coreana, intenté cambiar, con los medios de que disponía, una vida hiperactiva por una existencia un poco más contemplativa, orientando mi vida cotidiana hacia esta práctica. Muy pronto me di cuenta de que el paisaje exterior no tenía un impacto tan grande sobre la calidad de la presencia, de la disponibilidad interior. Allá donde huyamos, siempre arrastramos conflictos del pasado, traumas, heridas. Nuestros fantasmas íntimos raramente nos dejan en paz…

En pleno corazón de Seúl, en medio de los rascacielos y del mercado, se eleva un templo budista, el Jogyesa. Durante toda la jornada, mujeres y hombres lo visitan para recitar sus plegarias y practicar su espiritualidad en el tumulto de la megalópolis. Su sabiduría, su devoción, su compasión, me convencieron de la posibilidad de transformar cualquier lugar, en cualquier momento, en un minirretiro interior. El maestro Eckhart nos invitaba a abrirnos a Dios en todas las cosas y a verle permanentemente dentro de nuestra alma, en nuestros votos, ya estuviésemos en la iglesia o en nuestra celda. En el Templo Jogyesa, me gustaba contemplar los lotos y nenúfares que se abrían en las aguas salobres de los estanques cenagosos. Nada, ninguna circunstancia, puede impedirnos fructificar.

En el bosque coreano en el que realicé un retiro, sentí en toda su fuerza la soledad, la privación. Sin duda hay ratones de campo y ratones de ciudad. Unos preferirán el desierto para descender a lo más hondo de sí mismos, otros encontrarán en la compañía el camino hacia la paz. Yo, al final, sin teléfono, sin internet, entre árboles y mapaches, sentí que la vida interior seguía sus ciclos, sus estaciones, que avanzaba más allá de la precipitación y las prisas. El peligro está

en recurrir a fórceps para hacer que venga la paz, en forzarnos a nosotros mismos, en soñar condiciones ideales cuando en última instancia podemos meditar en cualquier parte, incluso al pie de un rascacielos…

Christophe: Sí, es posible meditar en cualquier parte, sobre todo cuando uno es un practicante experimentado, pero es más complicado cuando se empieza. En todo caso, poder meditar de vez en cuando y de manera prolongada en un entorno tranquilo e inspirador permite sin duda profundizar más en la práctica. Con mayor facilidad, al menos, lo cual es el objetivo de los «buenos» entornos: no van a sustituir nuestro esfuerzo ni nuestro conocimiento, pero nos harán la vida más fácil, nos ayudarán a llegar más lejos. Personalmente, durante meditaciones prolongadas e inmersas en la naturaleza es cuando con mayor frecuencia he experimentado momentos de paz profunda, de plenitud existencial o de lucidez mental.

Pienso que lo que llamamos entorno material favorable reúne tres tipos de características: la belleza unida a la armonía, la calma y una dosis mínima de naturaleza. Esta «dosis» de naturaleza me parece vital. Recuerdo haber asistido un día a la ceremonia de cremación de una amiga. Estábamos todos los presentes sentados en una gran sala sin símbolos religiosos, sencilla y sobria, pero desprovista de encanto. De pronto, la pared del fondo, frente a la que estábamos sentados, se elevó y desapareció lentamente, para ser remplazada por un gran ventanal que daba a un pequeño jardín con un estanque, dominado por un gran cielo azul. Todavía recuerdo el sentimiento de sosiego y de consuelo que sentí en lo más hondo ante la aparición de aquellos elementos naturales. Fue como un alivio a mi aflicción, al verme ante la Naturaleza. Recuerdo haberme dicho: «Todo eso estaba antes de nosotros, y seguirá ahí después de nosotros. Simplemente, está en el orden de las cosas: nacer, vivir, morir». Comprendí que en aquel momento tenía necesidad de aquel mensaje ofrecido por el vínculo con la naturaleza: un mero entorno arquitectónico, por acertado y armonioso que hubiera sido, jamás me habría causado aquel efecto.

Y al revés, un entorno material desfavorable nos priva de estos tres elementos: por feo y vulgar, por ruidoso y por artificial. Muchos entornos urbanos o de la periferia son así, por desgracia. Nos resultan agresivos, y sentimos que les falta algo importante. Por eso a veces nos replegamos de golpe sobre nosotros mismos (muchos ciudadanos se refugian en sus auriculares o en la pantalla de su móvil) y nos sentimos estresados, obligados a permanecer alerta, vigilantes

(debemos tener cuidado para que no nos empujen al caminar por la calle, o que no nos atropellen al cruzar la calzada). Toda la energía que gastamos en tales entornos está centrada en sí misma, orientada a replegarse y protegerse, y no a abrirse y descubrir lo que nos rodea. Estamos a la defensiva, perdemos la ligereza, la libertad y el bienestar que procuran los entornos bellos, tranquilizadores y nutricios.

Pero ¿qué hacer si uno vive en una ciudad, si está condenado, en cierto modo, a soportar regular y mayoritariamente estos entornos? Muchos sueñan con irse a vivir más cerca de la naturaleza, algunos lo hacen. Pero la mayor parte de las personas se conforman con visitarla lo más a menudo que pueden, ¡de ahí las grandes migraciones de los fines de semana y las vacaciones! Más que legítimas, por lo demás, puesto que los beneficios de estar en contacto con la naturaleza duran mucho más tiempo del que permanecemos en su seno.

LOS BENEFICIOS COMPROBADOS DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA

Matthieu: Los lugares naturales nos atraen, y está demostrado que son propicios para conservar la buena salud física y mental. La inclinación por todo lo que está vivo y la apreciación de los lugares naturales dotados de una rica diversidad de formas y de colores recibe el nombre de «biofilia», concepto elaborado por el biólogo E. O. Wilson. Un grupo de investigadores mostraron a diversos habitantes de los cinco continentes diferentes fotografías de paisajes variados. Resultó que las más apreciadas eran las que representaban grandes sabanas llenas de verdor, salpicadas de superficies de agua y de bosquecillos más elevados. Esta preferencia se verificó incluso entre los esquimales, a pesar de que nunca habían visto tales paisajes. Es probable que para nuestros ancestros, procedentes de las regiones subsaharianas, los lugares ligeramente elevados con una vista despejada y algunos árboles bajo los que cobijarse ofrecieran una panorámica ideal para vigilar tanto las presas de las que se alimentaban como eventuales enemigos o depredadores. Las llanuras verdes y las superficies de agua evocan la abundancia y las condiciones favorables para la supervivencia. La contemplación de este tipo de paisaje genera en la mayor parte de nosotros un sentimiento de armonía y seguridad.

Otro estudio ha evidenciado que los pacientes sometidos a una intervención quirúrgica se recuperan mejor y más deprisa cuando la habitación de su hospital tiene vistas a un paisaje natural (un parque, superficies de agua), en lugar de dar a edificios. Los primeros abandonaban el hospital, como media, un día antes con respecto a los

segundos; tenían menos necesidad de calmantes y estaban más apaciguados.

En una ciudad, la percepción de la escala humana que nos es propia se encuentra reducida, y es que la evolución nos ha predispuesto para compararnos con la medida de los árboles, las rocas y otros elementos de los paisajes naturales. Mediante el control de la psicología de los ciudadanos (gracias a pulseras transmisoras de datos) y de sesiones de preguntas, los investigadores han comprobado que los transeúntes que caminan por delante de una larga fachada de cemento o de cristal ahumado sienten menos emociones y se muestran más taciturnos. Aceleran el paso como para salir de la zona muerta. En contraste, son mucho más animados y atentos cuando pasan por una calle flanqueada de puestos, restaurantes y tiendas. Cuando transitan por zonas verdes, un paseo bordeado de árboles o un parque, sus emociones y su humor se vuelven aún más positivos. Las ciudades más apreciadas son aquellas donde uno se siente a gusto, y no aquellas donde no te importa cruzarlas a toda prisa.

Hay diversos estudios preocupantes que muestran que, para un niño que ha crecido en una ciudad, se dobla la probabilidad de padecer esquizofrenia al llegar a la edad adulta y aumenta el riesgo de sufrir otros trastornos mentales, en particular depresión y ansiedad crónica. En los niños igualmente, el espesor de la materia gris se ve reducido en ciertas áreas cerebrales. Es importante, por consiguiente, reforzar nuestro contacto con el medio natural, acrecentar o preservar las zonas verdes en las ciudades y desarrollar una arquitectura que se acerque más a la escala humana. Hay que fomentar también los vínculos sociales en los entornos urbanos. Cerca del 40 % de los ciudadanos de Nueva York y del 58 % de los habitantes de Estocolmo viven solos. Hay que tener en cuenta que unas relaciones sociales de calidad son beneficiosas para la salud, favorecen la longevidad y disminuyen los riesgos de sufrir depresión y adicciones.

Christophe: Así es, modificar la disposición de las ciudades y los suburbios es todo un desafío, pero vital: pronto la mayoría de los seres humanos vivirán en zonas urbanas, es de suma importancia lograr que no estén todos estresados, enfermos o que se sientan desdichados. En resumidas cuentas, si se quieren seguir las recomendaciones de las numerosas investigaciones científicas que acabas de mencionar, Matthieu, habría que disponer las ciudades como una yuxtaposición de pueblos o barrios más pequeños, atendiendo a que cada uno de ellos ofrezca a los seres humanos que los habitan o los visitan los

«nutrientes» que nuestro cerebro y nuestro cuerpo necesitan: tiendas y pequeños comercios pensados para la presencia humana, plazas tranquilas con zonas verdes y bancos para poder serenarse y encontrarse con uno mismo, aceras lo bastante anchas como para no estar siempre pendiente del tráfico (sobre todo para las personas mayores) y poder caminar con la mente libre.

Ahora bien, solo recientemente hemos tomado conciencia de todas estas cuestiones, en parte debido a ciertas tendencias arrogantes del urbanismo y a la idiosincrasia de algunos «grandes» arquitectos, como Le Corbusier, bastante indiferentes en el fondo a la psicología humana y a la noción de lo que es cómodo para la vida cotidiana: él, por ejemplo, propuso destruir toda una parte del centro de París, en la orilla derecha del Sena, para construir torres gigantescas. En sentido opuesto, por fortuna, hay otras escuelas arquitectónicas que profesan una mentalidad de construir *para* los seres humanos, sin obstinarse en hacerles vivir en conceptos teóricos que solo halagan el ego de sus promotores. Un amigo alemán me contaba que hay una arquitecta berlinesa contemporánea, Christa Fischer, que, cuando planifica parques y jardines públicos, no traza en ellos ningún camino: comienza por disponer hierba por todas partes y deja que los usuarios del parque tomen libremente las trayectorias que mejor convengan a sus idas y venidas cotidianas; solo entonces, al cabo de unos meses, termina de disponer mediante gravilla los caminos diseñados por el paso cotidiano, obedeciendo al uso natural de los seres humanos.

Otro problema planteado por las ciudades es el de su parasitismo, que conlleva en ocasiones la destrucción del tejido humano por parte de las grandes compañías multinacionales. Tomemos el ejemplo de esas grandes empresas que entregan a domicilio en lugar de abrir establecimientos al público, porque les resulta más rentable: al causar la lenta desaparición de las tiendas (sus precios son menos elevados que los de la venta en tienda, principalmente porque eluden impuestos) hacen que el centro de las ciudades pierda toda una red de puntos de socialización. Otro ejemplo, igualmente perverso, es el de las cadenas de tiendas que sí ofrecen lugares de convivencia, pero que los reorientan en beneficio propio. Así, los centros comerciales suelen ser lugares agradables, donde se dan los elementos de los que hablábamos: un poco de naturaleza gracias a la disposición de plantas verdes, zonas para sentarse o pasear sin miedo a que los niños sufran un atropello, espacios de socialización donde charlar con los amigos… Salvo que, en cuanto entras en ellos, te ves incitado a consumir y gastar, y, a no ser que te mantengas muy alerta, sufrirás la tentación…

Un estudio realizado en diversos suburbios de Estados Unidos mostró que los *fast-foods* eran los únicos lugares donde poder estar a gusto y en compañía fuera de casa: con calefacción en invierno, climatizados en verano, confortables y más o menos agradables… Pero en ellos uno se veía obligado a consumir una comida que te vuelve diabético y obeso. Esto llevaba a los autores a la conclusión de que la epidemia de obesidad en las clases sociales pobres no se debe tanto a la debilidad de voluntad de las personas desfavorecidas, cuanto a que dichos lugares de convivencia ofrecen, junto con la comodidad, una comida que es un veneno. Entrarían dentro de los parámetros de la ecología, pero de una ecología de entorno tóxico que nos impulsa, sin que seamos conscientes, en la dirección equivocada. Si esas personas hubieran podido contar con los beneficios de jardines públicos y huertos comunitarios, en lugar de *fast-foods* , no cabe duda de que la epidemia de obesidad y de diabetes de tipo 2 (asociada al sobrepeso) no sería tan importante.

Matthieu: Otro estudio demuestra que caminar veinte minutos al día no aporta los mismos beneficios físicos y psicológicos según se haga en la ciudad o en el campo. Ya sé que van a volver a decirnos que somos unos Care Bears, que promulgamos el regreso a la naturaleza, que somos unos nostálgicos de la edad de oro y que nos vamos abrazando con los árboles. Digan lo que digan, no se puede negar que hay entornos estresantes y debilitadores, y otros que favorecen la serenidad.

Christophe: Estos estudios son muy interesantes, porque nos proporcionan indicios acerca de los mecanismos que explican los beneficios de los entornos naturales. ¿Por qué caminar, que es una actividad beneficiosa, lo es aún más en un medio natural, cuando el esfuerzo físico realizado es el mismo? Porque en la naturaleza no hay vallas publicitarias, ni agresiones sonoras, ni llamadas incesantes a nuestra atención, que se ve así constantemente interrumpida. Nuestra mente puede vivir su vida, tranquila: es libre para reflexionar, para vagabundear, para imaginar… en medio de la calma y sin interrupciones. En un entorno urbano o artificial existen dispositivos deliberadamente concebidos para captar nuestra atención, ya sea para protegernos (las señales sonoras o luminosas de los pasos de peatones, los bocinazos de los coches), o para engañarnos (los anuncios publicitarios, cada vez más omnipresentes). De tal forma que descuidamos nuestra interioridad, para pasar a la reactividad;

perdemos nuestra libertad, para caer en la servidumbre (estar siempre atentos a lo que nos enseñan, en lugar de elegir lo que uno quiere observar).

Alexandre: Nietzsche, que acarreó la enfermedad a lo largo de toda su carrera, nos enseñó que la cuestión del clima y del lugar en que hemos elegido nuestro domicilio es esencial para la «gran salud». Este filósofo nos ponía en guardia, además, contra el *culo de plomo* , verdadero pecado contra el Espíritu Santo, que nos inclina, según él, a los prejuicios. Me encanta cuando nos invita a estar sentados el menor tiempo posible, a alimentar nuestras ideas al aire libre, a hacer que la vida circule. Desde su punto de vista, la elección de la alimentación, del clima, del lugar en que uno vive, es crucial, así como también lo son los medios que adoptamos para recrearnos. Aunque llevemos con nosotros a cuestas nuestro malestar, hay seguramente unos territorios más propicios que otros para eliminarlo.

También somos cuerpo, fisiología; somos músculos, nervios, pasiones, deseos. Creer que uno vive desconectado del medio ambiente, huir de la naturaleza, no es más que ponerse la soga al cuello. Mientras te escuchaba, querido Christophe, me ha sorprendido darme cuenta de que, hasta el día de hoy, he vivido poco atento con respecto a todo aquello que puede ser fuente de estrés. Una vez alineas la nariz con el punto de mira, ¿cómo no salir disparado hacia el precipicio? ¿Cómo decidirte a reducir la marcha para identificar tanto las causas de la agitación como las áreas de descanso? En la vida espiritual, el peligro del agotamiento permanece siempre al acecho… De ahí la necesidad, vital, de localizar los oasis, los lugares de recreación, en una palabra, de abrirse al medio ambiente.

Matthieu: Es sabido que el aumento del contacto directo con la naturaleza tiene un impacto importante en el desarrollo cognitivo y afectivo del niño. Observar la naturaleza de cerca, contemplar el funcionamiento de la interdependencia de la biosfera, ver cómo las plantas y los animales actúan para sobrevivir, para asociarse, para colaborar o para competir, para evolucionar, para perpetuarse, para resolver desafíos a veces complejos, es también una forma de aprendizaje muy valiosa para encontrar solución a buen número de problemas que surgen a lo largo de la existencia, lo cual no es factible en el caso del universo inmovilizado de las construcciones urbanas. Si los niños de hoy en día ya no conocen siquiera los nombres de las plantas, de los pájaros, de los animales y de los peces, ¿por qué

tendrán que apreciarlos y desear preservarlos?

En *Los últimos niños en el bosque,* Richard Louv sostiene que los niños que viven en un medio interior son más propensos a la obesidad y a los trastornos relacionados con la atención, por el hecho de que no se favorecen de los beneficios espirituales, emocionales y psicológicos del contacto con las maravillas de la naturaleza, que contribuye a la reducción de estrés, al desarrollo cognitivo y al juego colaborativo. En California, un estudio expone que los alumnos que disfrutan de clases al aire libre en la naturaleza obtienen mejores resultados escolares, una mayor competencia en la resolución de problemas, en el ejercicio de su pensamiento crítico y en la toma de decisiones. El tiempo transcurrido en un entorno natural estimular igualmente la creatividad en los niños.

Christophe: En efecto, datos sobre el impacto en el cerebro del contacto regular con la naturaleza no faltan precisamente. Contemplar imágenes de la naturaleza conlleva un aumento de actividad en el córtex cingulado anterior de la ínsula (zonas asociadas con la estabilidad emocional, el altruismo, la empatía), mientras que la visión continuada de entornos urbanos aumenta la actividad de la amígdala cerebral (zona de respuesta a los estímulos emocionales de rechazo). Diferentes trabajos muestran también que el contacto con la naturaleza facilita la recuperación mental después de realizar tareas complejas y mejora el rendimiento subsiguiente, y que refuerza la vigilancia, la atención, la memoria, etc.

Los mecanismos de todos estos beneficios se ocultan tras numerosos detalles, por ejemplo tras el hecho de que nuestro cerebro sea sensible a la diversidad, aunque nosotros no nos demos cuenta: ¡el bienestar que sentimos en la naturaleza es proporcional a la multiplicidad de especies de plantas y de cantos de pájaros! También esto es lógico: conservamos una memoria ancestral e inconsciente de lo que es bueno para nosotros en término de recursos, en cuanto a su abundancia, pero también en cuanto a su variedad. Cuando pensamos que el número de pájaros de nuestros campos está en plena caída (menos del 60 % de gorriones molineros en los últimos diez años, una tercera parte de las alondras comunes desaparecidas en quince años), por no hablar de todo lo demás, en especial de los insectos, comprendemos que las noticias no son buenas, ¡ni para los pájaros ni para nosotros!

Matthieu: Cuando hemos salido los tres a pasear, nos hemos dado

cuenta de que no existe la saturación ante el espectáculo de la naturaleza. Lo que nos embarga es un sentimiento de fascinación y de paz, del que uno no se cansa. Los grandes maestros budistas han alabado sin excepción los parajes agrestes como propicios para la práctica espiritual. Shantideva, en especial, decía en sus escritos que, en el bosque, los animales, los pájaros y los árboles son amigos ideales, que no hablan por hablar ni critican jamás. Se proponía establecerse, con la mente libre de toda distracción, en un lugar retirado, una cueva, o al pie de un árbol, con la única preocupación de dominar su mente y dejarla reposar en su naturaleza primigenia. En los grandes espacios del Tíbet, a orillas de un lago, o del mar, en la cumbre de una montaña desde donde la vista se pierde casi hasta el infinito, la meditación es igual de buena en el exterior como en el interior, y al meditar uno no tiene la impresión de nadar contra corriente, como sucede en un entorno hostil a la concentración y a la paz interior. Uno puede abrirse por completo al entorno, en lugar de protegerse de él, como en una ciudad ruidosa o en un apartamento que da a una gran avenida, en que hay que desconectar el teléfono, la televisión, y hasta cerrar las ventanas si se quiere estar un momento tranquilo. A fuerza de verse atrapado en un torbellino de actividades caóticas, uno termina por perder el control de su motor interior.

En la naturaleza, todo cuanto nos rodea nos inspira y nos invita a meditar, en lugar de desalentarnos. Los lugares tranquilos ofrecen, pues, una continuidad, una regularidad, favorables a la práctica espiritual. Personalmente, al comenzar un retiro me parece espléndido saber que tengo por delante cierto número de días, de semanas, de meses, por no decir de años, que estarán dedicados a la práctica espiritual y durante los cuales no me veré interrumpido a cada momento.

Alexandre: Hay aspectos de la naturaleza capaces en verdad de ponernos los pelos de punta: terremotos, tsunamis, enfermedades… Todas estas calamidades también son fenómenos naturales. ¿De dónde obtener un sentimiento de confianza, ante todas esas fuerzas que parecen tan hostiles? Me pongo a ver las noticias de la televisión, y de inmediato me recuerdan que el universo no está especialmente organizado para responder a nuestras necesidades, mucho menos para mimarnos. Con motivo de un viaje a Grecia, viví un auténtico calvario. Me alojaba en el campo, en los linderos de un bosque, y me sentía tan aterrorizado que no me atrevía a poner los pies en el exterior, hasta tal punto me atormentaba, como de costumbre, el

miedo a las enfermedades.

Un día, vestido con ropa de invierno, me arriesgué a enfrentarme a aquel entorno, por lo demás apacible. Justamente leía *El nacimiento de la tragedia* , de Nietzsche, en que el filósofo habla de Apolo y de Dionisos. Estos dioses pueden aportar su color propio a nuestro estilo de vida. Seguir a Apolo sería tender al orden, al dominio, a la comprensión de uno mismo, a la introspección. Adentrarse por el camino dionisíaco supone hacer saltar por los aires los límites de la individualidad, apostar por la pérdida del dominio. Acompañado de estos guías, empecé a quitarme aquella recia ropa y los zapatos, para ir a brincar alegremente por el bosque. Sentía que no había nada que proteger, que mi pequeña individualidad tarde o temprano iba a perecer, y que los hombres y las mujeres son, por encima de todo, seres naturales. Este curioso episodio me ayudó a dejar de considerar la naturaleza como el *summum* de la adversidad, como una jungla, una amenaza, un cúmulo de peligros permanentes. Cuanto más separados nos sentimos de nuestro entorno, del mundo, de los demás, más vulnerables somos a todo tipo de golpes.

Caja de herramientas para vivir en un entorno favorable

MATTHIEU

Si uno vive en la ciudad y tiene que estirar el cuello para vislumbrar un pedacito de cielo azul desde la ventana, ¿cómo encontrar oasis en nuestra existencia, en el espacio y en el tiempo, y en medio de las demás personas? Sería una lástima tener que renunciar a nuestras aspiraciones de serenidad porque uno no tiene la suerte de vivir en un retiro apartado o en plena naturaleza.

— *Ese oasis puede ser simplemente la casa donde uno vive* . Sin agobiar ni molestar a la familia, uno puede aislarse una veintena de minutos.
— *También se puede ir a un parque* . Sentarse en un banco y recogerse un instante.
— *En el transporte público* . En lugar de leer una revista, si uno tiene la suerte de no ir apretujado, puede cerrar los ojos (¡los demás pasajeros pensarán que vamos medio dormidos!), o mirar al vacío con los ojos entornados. De este modo, uno puede aprovechar esos momentos, considerados como una pérdida de tiempo, para recogerse o meditar. En este caso, casi podría decirse que el cuerpo es el santuario en el desierto, y la mente, el eremita.
— *Una práctica de la presencia* . Si uno tiene que caminar cada día quince minutos por la calle, intentar mantenerse presentes en el espacio por el que se transcurre, en lugar de tener la mente en otra parte.
— *En el trabajo, siempre hay breves momentos de pausa* . Siempre es posible interrumpir por unos instantes la interacción constante propia del trabajo, para así recogerse. En el Instituto Pasteur, yo ocupaba un despacho de cinco metros cuadrados. Después del almuerzo, cerraba la puerta y permanecía quince minutos en calma. Hay que saber apreciar el valor de esos momentos.

CHRISTOPHE

Por lo que a mí respecta, pongo atención en recordar con regularidad la necesidad de esos «nutrientes invisibles» que nos aportan los entornos naturales: el aire puro, los sonidos suaves y regulares, los cambios progresivos, la calma, la lentitud, la continuidad. Ofrezcamos con la mayor frecuencia posible este alimento a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo.

— *Dediquemos tiempo a realizar inmersiones en la naturaleza* si vivimos lejos de las ciudades (caminatas contemplativas o meditaciones en el exterior). Y en las burbujas de naturaleza que constituyen los parques urbanos, si somos habitantes de ciudad, en el momento de la pausa para el almuerzo, varias veces por semana, es preferible perder el tiempo e ir a caminar por un parque, antes que encerrarse en un bar ruidoso y atestado. (Siempre podemos tomar un pequeño refrigerio, con plena atención consciente, sentados en un parque).

— *Durante las pausas en el trabajo, sobre todo, nada de seguir pegado a la pantalla* «¡para intercambiar ideas!». Nos levantamos, nos estiramos, vamos a mirar por la ventana, respirando con tranquilidad, contemplando el cielo, las nubes.

— *Aunque sea de un modo puntual, la inmersión en la naturaleza siempre es beneficiosa* . Los estudios muestran, por ejemplo, que una caminata de dos horas por el bosque continúa reportando beneficios a nuestro sistema inmunitario al cabo de más de una semana (en comparación con la ausencia de este mismo ejercicio, o si se practica en la ciudad). Así pues, ¡ni un fin de semana sin un paseo por la naturaleza, por el bosque, por el campo, por la montaña o a la orilla de un río!

— ¡Actuemos! Ecología no es solo favorecerse de los beneficios de los entornos naturales, es también actuar para protegerlos, para preservar nuestro ecosistema de seres vivos. Aunque solo sea en nuestro jardín o en nuestro balcón, nada de insecticidas ni herbicidas. Durante nuestros paseos, no arrojaremos nada al suelo, y recogeremos aquello que las personas sin delicadeza han dejado tirado (podemos llevar siempre encima una bolsita de plástico). Hay que presionar a las autoridades, que nosotros hemos elegido, para que protejan los espacios naturales del lugar en que vivimos, para que acondicionen otros nuevos. ¡O nos presentamos nosotros como candidatos para llevar a la práctica tales programas!

— *Permanezcamos atentos* . Dediquemos un momento a observar en qué estado nos encontramos después del contacto con espacios naturales, a respirar, a comprobar cómo modifica el estado de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones… Cuanto más conscientes seamos de estos beneficios, más motivados estaremos para vivirlos y revivirlos en nosotros.

ALEXANDRE

— ¡Atrevámonos a convivir solidariamente, sin cerrar las puertas a nadie! Exploremos con gratitud cada rincón de nuestra gran casa, velemos con respeto y benevolencia por nuestro hábitat natural. Pues sin altruismo, sin generosidad, nuestra choza bien podría acabar por parecerse, para decirlo con las palabras de Schopenhauer, a una taberna de borrachos, a un manicomio, a una guarida de malhechores… La ecología exige una amable revuelta: emplear todos los medios para que triunfe la solidaridad y para no dejar a nadie en la estacada.

— *Una rápida ojeada al lugar en que vivimos puede resultar inmensamente fecunda* . ¿Qué cosas estorban en mi hogar? ¿Qué cosas me son útiles, salvíficas y me aportan algo de verdad? ¿Para qué acumular cosas, cuando no sé disfrutar de todo lo que recibo cotidianamente?

— *Sin caer en la obsesión ni en el materialismo espiritual,* entregarse a la gimnasia física y mental que nuestro ser requiere. Cuidar de la mecánica, prestar oído a las necesidades del cuerpo, ese maravilloso instrumento que está a nuestro servicio un día tras otro, y no sobrecargarlo. Permanecer atentos a nuestra mente para no contaminarla de la mañana a la noche con resentimientos, odios y pasiones tristes. Que nuestros actos, en una palabra, permitan que la vida circule en abundancia. ¿Por qué no, por ejemplo, desconectarnos un poco de las redes sociales para tejer vínculos auténticos con nuestros vecinos de escalera, personas ociosas, seres de carne y hueso?

8

UNA ECOLOGÍA DE LAS RELACIONES PERSONALES

Matthieu: Hay personas que nos tranquilizan con su presencia: nos inspiran serenidad, nos hacen bien por una especie de ósmosis positiva. Aunque no pase nada especial, es bueno estar cerca de esos seres, que con frecuencia son un modelo. No tenemos sensación de control, ni de presión: nos sentimos «a gusto». Y de hecho, esa sensación de naturalidad se parece mucho a un estado de libertad.

Otras personas, por el contrario, aunque no digan nada, nos cohíben, con su actitud, con su postura, con su comportamiento, con sus actos… Nos transmiten la sensación de estar constantemente al borde del conflicto. Tratar con ellas requiere de una atención crispada: este estado de semialerta permanente desgasta nuestra serenidad y restringe nuestra libertad de ser.

Lo mismo sucede con los entornos sociales. En una empresa o en una oficina, se corre el peligro a veces de que se instale un ambiente tenso, viciado por la irascibilidad o la arrogancia de unos y la sumisión forzada de otros. Así es un entorno malsano. Por el contrario, en un monasterio o un lugar de retiro, los miembros de la comunidad velan por no perturbar el ambiente, reducir los roces y respetar la tranquilidad de cada cual. Todos son conscientes de que cada uno de ellos tiene necesidad de espacio, de tiempo y de sentirse a gusto. Así pues, una comunidad, por su simple presencia o por sus cualidades, puede tanto perturbar como favorecer nuestra libertad interior.

DE CÓMO NUESTRO ENTORNO NOS ACERCA A LA LIBERTAD, O NOS ALEJA DE ELLA

Christophe: Es en efecto sorprendente comprobar cómo ciertas personas llegan a influir en nosotros con su mera presencia, sin necesidad de hablar ni de interactuar. Diría que en esta ecología de los vínculos sociales, se dan tres niveles: aquel en que estos vínculos se materializan a través de la interacción entre las personas; aquel en que la mera presencia es suficiente, incluso sin interacción o sin palabras;

aquel en que, incluso a distancia, su existencia ejerce un influjo sobre nosotros.

Esto último, la influencia a distancia, es lo que me sucede cuando paso un período de tiempo solo, lejos de París, para meditar o escribir: puedo perfectamente no ver a nadie durante días y días, pero sé que mis seres queridos y mis amigos, mis lectoras y mis lectores, están ahí, en la distancia; sé que yo pienso en ellos y que ellos piensan en mí. Esto me reconforta y me hace bien. Es el caso a veces también de la alegría que podemos sentir al pensar que en esta Tierra hay personas que hacen cosas hermosas, que realizan acciones justas: esto es algo que nos hace bien (influencia en nuestras emociones) y que nos inspira (influencia en nuestras motivaciones), sin haber tenido necesidad de conocer a esas personas, ¡basta con saber que existen, que pertenecen a nuestro ecosistema humano! En sentido inverso y más doloroso, para las víctimas de la violencia, saber que sus agresores están ahí, tan tranquilos, aunque sea lejos, sobre todo si no han sido descubiertos, desenmascarados o castigados, es una fuente de sufrimiento y de desestabilización, una obsesión y por tanto una limitación de la libertad interior.

No obstante, es cierto que la influencia de una persona cuando está presente es aún mayor. Todos conocemos en nuestro entorno personas enriquecedoras, y otras que son estresantes. Aun sin hablar con ellas, las observamos, escuchamos lo que dicen, vemos cómo viven, y nos sentimos imbuidos de aquello que encarnan: aligerados y liberados cuando encarnan la alegría de vivir, el altruismo, la capacidad para escuchar, la flexibilidad, todo lo que nos parece importante, colaborativo, inspirador; y oprimidos o nerviosos si esas personas transpiran el espíritu de contradicción, la costumbre de hablar sin escuchar, el egoísmo… En mi trabajo, con mis colegas por ejemplo, aunque yo no esté directamente implicado, soy sensible a las personas colaboradoras, aquellas que buscan siempre el camino hacia el «sí», la solución, la simplificación… Mientras que otras empiezan siempre por decir «no», o «no es posible», y buscan siempre los tres pies al gato, argumentan, frenan… Aunque los muy latosos tengan a veces razón en el fondo, esa manera de ser es fastidiosa, y muchas veces, estéril. Activa en nosotros sentimientos desagradables que consumen una energía que preferiríamos dedicar a buscar soluciones y a seguir adelante, ¡en lugar de tener que estar bregando por soltar el freno de mano mental de nuestros interlocutores!

En cualquier caso, es importante no juzgarlos: ¡esas personas no han elegido ser un incordio! ¿Y si comenzásemos por escuchar y

buscar la empatía, antes de ponerlos en su sitio y recordarles nuestras necesidades y convicciones? Para intentar soportarlos mejor, también podemos recordar que si la biodiversidad es beneficiosa para nuestra salud, ¡también lo será cierta dosis de psicodiversidad! Aprender a tratar con personas muy diferentes de nosotros, con opiniones que a veces nos molestan, es un buen ejercicio de flexibilidad mental y de apertura de espíritu. Así como es más la adversidad que el éxito lo que nos hace progresar, a menudo también avanzamos más aceptando escuchar y examinar los argumentos de quienes nos contradicen que hablando con amigos que están de acuerdo con nosotros (esto nos hace bien, ¡que es otra forma de beneficio!).

Matthieu: A mí no me resulta difícil frecuentar personas con un punto de vista o un modo de ser muy diferentes de los míos, tanto más si sé que solo vamos a estar juntos de forma pasajera, en el marco de una relación de trabajo, o en un viaje. Siempre evito mostrarme invasivo con ellas, aunque me muestro dispuesto a discutir sobre su manera de ver las cosas si así lo desean. En cambio, si una persona exige, como señal de amistad, de respeto o de confianza, que yo vea las cosas o reaccione del mismo modo que ella, entonces la cosa se hace más difícil. Sería el caso, por ejemplo, de un pesimista que se ofendiera si yo no compartiera su visión de la realidad; o es el caso también de la persona que tiene la impresión de que no se le respalda, especialmente en público, cuando los demás no comparten su manera de evaluar las situaciones ni de enjuiciar a los demás, o su modo de actuar y reaccionar. Esto resulta muy opresivo, desde el momento en que, para satisfacerlas, hay que estar todo el tiempo siendo lo que uno no es. Estas personas agotan nuestros recursos de resiliencia, porque nos obligan a hacer las cosas de mal grado.

Christophe: Aquí entra en juego la cuestión de las expectativas que los demás pueden tener con respecto a nosotros. Las personas intolerantes a recibir objeciones, o aquellas que parecen estar siempre pidiendo señales de atención o de afecto, restringen en efecto nuestra libertad y nuestra espontaneidad. De nosotros depende decidir hasta dónde podemos darles: es normal tener en cuenta las expectativas y las debilidades de nuestros allegados y amigos, e incluso de nuestros conocidos e interlocutores, y esforzarnos por evitarles sufrimientos; pero llega un momento en que esto se hace fastidioso, tanto para nosotros como para ellos, y puede favorecer que se obstinen en sus defectos. ¿Cuándo y cómo intervenir, entonces? En realidad, esto

rebasa los límites de una reflexión sobre la ecología (que tiene que ver con la influencia «pasiva» y difusa de esas personas sobre nosotros), para entrar en el terreno de la reflexión acerca de la comunicación interpersonal. ¡Es otro tema! Si bien la ecología, podría argüirse, supone también la responsabilidad de implicarse para modificar el entorno propio, ya sea material, humano o cultural.

Matthieu: Algunas personas, con su comportamiento, nos enseñan también cuáles son las actitudes extremas que no hay que seguir. Me refiero, por ejemplo, a esas personas que solo piensan en el lujo, en las señales externas de éxito y de prosperidad, en su reputación, y que están obsesionadas por la manera en que se sienten, así como por su apariencia física. La magnitud del desastre interior que demuestran las convierte en contramodelos muy instructivos.

Christophe: ¡Es una forma constructiva de tomarse la cuestión! Cuando una persona nos irrita por su manera de ser, decirse: ¡tómala por contramodelo! Los seres humanos necesitamos modelos concretos para aprender y progresar, no tenemos suficiente con enseñanzas y consejos. Los modelos inspiradores son aquellas personas que, por su manera de ser, encarnan y dan cumplimiento a los valores que estimamos. Y los contramodelos, igualmente inspiradores aunque por vía negativa, son las personas que pisotean esos valores o que cultivan otros que a nosotros nos parecen tóxicos. Ante estas últimas, esforcémonos lo mejor que podamos por poner en práctica la famosa enseñanza de Spinoza: «No juzgar, no detestar, sino comprender». Hagamos todo lo posible por reducir los pensamientos y sentimientos negativos, e intentemos comprender y aprender del trato con esas personas contra-inspiradoras… Y no nos pasemos de listos, ya que, como dijo La Rochefoucauld en esta observación que a mí tanto me agrada: «Si nosotros no tuviéramos ningún defecto, no nos gustaría tanto señalar los de los demás…». Cuántas veces lo he observado en mí mismo: cuanto más me esfuerzo por ser generoso, más advierto la mezquindad en los demás; y si estoy metido en la tarea de «ser más optimista y entusiasta», más fácilmente percibo la negatividad en las otras personas, etc.

Matthieu: Podemos también considerar a los contramodelos como personas benévolas (¡aunque ellas no lo sepan!) que nos enseñan el camino de la libertad en la medida en que su comportamiento es la viva muestra de aquello que debemos evitar o de lo que debemos

desprendernos. Esos contraejemplos nos proporcionan así utensilios para avanzar y nos alientan a eliminar nuestros propios defectos, como la impaciencia… ¡Es hasta amable por su parte! También podemos desear de todo corazón que se vean liberados de sus imperfecciones y de sus puntos de vista superficiales.

LOS AMIGOS EN EL BIEN

Alexandre: En el *Sutra del Estrado* , Hui Neng habla de los «amigos en el bien», fórmula genial que nos recuerda que no podemos liberarnos nosotros solos en nuestro rincón, sino que debemos abrirnos, darnos, alentarnos, apoyarnos, tender la mano. Este vínculo espiritual, este compañerismo interior, presenta, a mi modo de ver, dos características principales. En primer lugar, reclama un amor incondicional que no juzga y que acompaña sin descanso, hasta el límite de sus debilidades, a aquel que rema. Al mismo tiempo, lejos de toda complacencia, invita al camarada a superarse, a salir de sí mismo, a sustraerse a los mil y un determinismos que pueden obstaculizar el camino. Hui Neng, como Aristóteles, ve en la amistad una complicidad que hace mejor a la persona. Por desgracia, con frecuencia el vínculo con el prójimo no es más que una relación de negocios, como decía Séneca, que cesa junto con el interés que dicha relación aporta.

Como tú recordabas, Matthieu, hasta el individuo más grosero, hasta el más frío, puede llevarnos al camino de la libertad. Ahora bien, ¿cómo integrar las fricciones, los malentendidos, sin dejarse anonadar, utilizar? Como buen estoico, Epicteto nos da una pista cuando nos invita a prepararnos para los males de la existencia. Es famoso su ejemplo, muy concreto, en que aconseja a quien vaya a los baños públicos que tenga en cuenta que con toda seguridad va a tener su ración de salpicaduras, de improperios, en una palabra, de conflicto. El ejercicio es simple: intentar mantener la paz y la libertad intactas en medio de las inevitables contrariedades, comprender que estas forman parte de la decoración. Si nuestra relación con los demás está distorsionada por el interés y el cálculo, desvirtuada por mil expectativas, no es de extrañar en absoluto que al final no encontremos más que decepción y amargura. Mejor que coleccionar o acumular amigos en el bien, podemos preguntarnos, sin pretender hacernos los héroes, a quién podemos ayudar realmente en nuestra vida. Si tengo que contároslo todo, os confesaré que me atenaza un miedo persistente, una incertidumbre profunda: ¿quién estaría ahí para ayudarme, si perdiera por completo el control? Pero me he ido de

la cuestión… En estos momentos, la gran pregunta es esta: ¿a quién puedo ayudar yo hoy?

Matthieu: Hay todo tipo de amigos en el bien. Algunos de ellos son compañeros de viaje en el camino espiritual. En el marco del proceso espiritual, desempeñan un papel clave. Por ejemplo, en una *sangha* , término que significa literalmente «comunidad virtuosa», todos influyen en los demás de manera constructiva. De tal forma que, si te sientes tentado de comportarte en contradicción con tus ideales, tus compañeros de ruta te ayudan a mantener el rumbo. Es un poco la idea de la cordada de alpinistas: cuando un escalador resbala o tropieza, los demás le ayudan sin hacerle ningún tipo de reproche. El uno le da la mano al otro para volver a su puesto y continuar la ascensión.

Practiqué la navegación en mi juventud, y comprobé que no hay nada peor en un barco que no entenderse con el resto de la tripulación, porque estás atrapado con ellos hasta el final de la travesía. Por el contrario, si los navegantes comparten los mismos valores, todo está a favor para que la expedición llegue a buen puerto y deje un excelente recuerdo.

Hay otros amigos en el bien, que son los héroes anónimos de la compasión, los millones de personas de buena voluntad de las ONG nacionales o internacionales, de las asociaciones de barrio, las personas que cuidan a otras personas, sea cual sea su condición, y cuyo único objetivo es el de aliviar el sufrimiento del prójimo (y no la posición social o la notoriedad profesional).

En suma, los amigos en el bien son todos aquellos que comparten los mismos valores, que son abiertos, pacientes, flexibles, emprendedores, que tienen en cuenta los sentimientos y las opiniones de los demás, que son competentes sin ser arrogantes.

Y esto vale tanto para el camino espiritual como para la vida en general. Si frecuentamos a amigos de bien, ello nos ayudará a desarrollar nuestras cualidades humanas. Pero si nos asociamos con personas que se comportan de manera contraria a la ética, hay un gran riesgo de que sus actitudes tóxicas terminen por influenciarnos.

En Canadá, se ha demostrado que si se pone a jóvenes delincuentes en compañía de jóvenes no delincuentes, aquellos tienen bastantes opciones para salir adelante. Por el contrario, si se agrupa a los delincuentes en centros de rehabilitación, el peor de ellos se convierte en el jefe, en el modelo, y los defectos de todos se agravan. Lo mismo sucede con el sistema carcelario en general, que, a pesar de algunas

iniciativas loables, llevadas a cabo en Escandinavia sobre todo, sigue siendo más un sistema represivo y punitivo que rehabilitador. Las prisiones escandinavas funcionan de manera mucho más humana, y la tensión entre guardianes y reclusos se ve claramente reducida. Una de ellas está instalada en una isla, donde los reclusos se dedican a trabajos campestres, se ocupan de los animales de una granja, se forman en un oficio artesanal, etc. Todo ello hace que, tras la puesta en libertad de los reclusos, el porcentaje de reincidencia sea netamente inferior al que se observa en los países en que el sistema penitenciario se basa en la represión, el miedo, el castigo, por no decir la venganza y la violencia.

CUANDO EL OTRO NOS HACE SUFRIR

Alexandre: Mil preguntas se plantean en este momento: ¿por qué la relación con los demás nos hace sufrir tan a menudo? ¿Cómo desembarazarse de las falsas expectativas, de los malentendidos, de las decepciones? ¿Podemos siquiera protegernos contra todo ello? En definitiva, ¿es posible vivir una relación personal con armonía, sin los tormentos, sin los elementos parasitarios que pesan en el corazón?

Si Aristóteles tenía razón, si somos seres eminentemente políticos que obtienen la felicidad viviendo en comunidad, forzoso es hacer constar que la relación con los demás no siempre se da con naturalidad. Freud, en *El malestar en la cultura* , dibuja un cuadro que provoca escalofríos. Identifica tres causas principales de nuestro sufrimiento. En primer lugar, las fuerzas de la naturaleza, que pueden desencadenarse en cualquier momento: terremotos, tsunamis, catástrofes naturales; todo ello contribuye a generar una incertidumbre casi permanente. En segundo lugar, la fragilidad de nuestro cuerpo, que declina y que avanza día a día hacia una muerte inexorable. Finalmente, la insuficiencia de las instituciones que rigen las relaciones entre los hombres, nos dice el padre del psicoanálisis, que es causa de profundo dolor. Todo parecerse coaligarse para amargarnos la existencia. De ahí la necesidad vital de actuar en pro de la armonía, de hacerse artesano de la paz y de eliminar todos los venenos mentales que transforman la vida en común en un verdadero calvario.

Sartre, por su parte, con su famosa fórmula, viene a recordarnos la dureza de la mirada del otro, el peso de los juicios ajenos, el peligro de la cosificación. ¿Es así entonces: el infierno son los otros? ¿No puede ser de otra manera?

Matthieu: Personalmente, pienso que el infierno es el egoísmo, el encerrarse en uno mismo y la indiferencia hacia los demás.

Christophe: Cuando una relación con otra persona nos hace sufrir, las preguntas que hay que plantearse van en dos direcciones. En primer lugar: en este sufrimiento, ¿qué he puesto yo de mi parte? Como tú decías, Alex, ¿es posible que algunas de mis expectativas, de mis perspectivas, sean exageradas? Si espero de alguien más de lo que puede o quiere darme, soy yo el que creo mi propio sufrimiento.

Segunda dirección, segunda pregunta: ¿hasta dónde llega la responsabilidad del otro? Durante mucho tiempo, al tratar de las dificultades en las relaciones humanas, los psicólogos las achacaban siempre a los mismos pacientes y a sus propios problemas: «Si el otro le hace sufrir, es porque usted lo ha buscado o permitido, quizá incluso le gusta». (Todo ello se suponía que se daba de un modo inconsciente, por supuesto: como el subconsciente no puede decir: «¡Ni hablar! ¡Eso no es así!», es el culpable ideal). Pero al final se ha acabado reconociendo que también hay personas tóxicas. Ni siquiera estoy refiriéndome a personas malévolas o de otro tipo de perfil que, por una u otra razón, actúan con la intención de perjudicarnos o de explotarnos, o de obtener un rédito del ascendiente que ejercen sobre nosotros. Me refiero a ciertos seres humanos tóxicos que nos hacen sufrir y que sufren ellos mismos de trastornos de la personalidad, reconocidos por la psiquiatría. Se habla de «trastorno de la personalidad» cuando los sufrimientos psicológicos de la persona que los padece se expresan a través de actitudes desequilibradas en sus relaciones con los demás: el egoísmo enfermizo de los narcisistas, la desconfianza patológica de los paranoicos, el síndrome de abandono de los caracteres dependientes, el placer de hacer sufrir de los pervertidos, etc. Su frecuencia entre la población adulta se estima en un 10 % aproximadamente. En pocas palabras, estas personas lo complican todo en lugar de simplificarlo, aportan tensión en lugar de serenidad, toman en lugar de dar, etc. De entrada, su presencia va a requerir por nuestra parte importantes esfuerzos de adaptación, de acuerdo con tres opciones principales: o se las evita (cuando sea posible), o se las pone en su sitio (no intentaremos cambiar su personalidad, eso es cosa de los psiquiatras, pero sí que cambien su comportamiento hacia nosotros), o se las soporta (cosa que a la larga deja cicatrices emocionales).

Alexandre: En cuestión de relaciones tóxicas y que hacen sufrir, me

parece haber dado bastantes lecciones, e incluso haber sentado cátedra… Gracias a ti, querido Christophe, he comprendido que en una relación ambas partes pueden haber perdido totalmente los estribos, sin que haya forzosamente una víctima y un verdugo. Con frecuencia, dos infelices se embarcan en una aventura que los supera por completo.

Un día en que me abría a ti, Matthieu, en torno a mi dependencia afectiva, me sugeriste una imagen fantástica, ¡oh, y cuán liberadora!: en compañía de ciertos individuos, terminamos por parecernos a clavos, o a pedazos de chatarra, que, colocados delante de un imán, no pueden evitar soportar una atracción terrible. Dos soluciones: intentar transformarnos interiormente para dejar de recibir ese influjo que nos lleva a quedarnos pegados, clavados al objeto de atracción, por llamar de alguna manera a ese magnetismo infernal; o bien practicar el arte del rodeo, tomar distancia, por no decir abiertamente poner tierra de por medio.

En mi caso, la adicción comenzó aquel famoso día del que os hablé, cuando un amigo que me llamaba por Skype abrió la puerta de su cuarto de baño. Al descubrir aquella figura, aquellas piernas, aquellos brazos, aquel ser en suma que parecía moverse con tal ligereza por la vida, me sentí inmediatamente atraído por aquel cuerpo, que veía por primera vez en toda su simple desnudez. Encarnaba mi sueño, un cuerpo sin discapacidad. Fascinado, quise convertirme en aquel personaje tan firme, tan desenvuelto ante la existencia. Durante meses, permanecí pegado a mi imán. Cada día, al dar las tres de la tarde, veía de nuevo a mi ídolo, e iba hundiéndome poco a poco en un infierno. El amor incondicional de mis seres queridos, de mi familia, de los amigos en el bien, así como algún que otro procedimiento poco ortodoxo, me sacaron del abismo. En aquella relación fatídicamente tóxica, había que romper el monopolio. De modo que, con el alma rota, lleno de culpabilidad, visité algunas webcams, me atreví a concertar algunas citas… Hoy ya sé reconocer el mecanismo: desprecio del propio cuerpo, traumas del pasado, cicatrices, todo ello contribuye a proyectar en el otro nuestras carencias, nuestros complejos, nuestras heridas…

Christophe: La lógica que te permitió liberarte de aquellas obsesiones es la misma que permite sobreponerse a los miedos. Se trata de decirse a uno mismo: «Basta de retroceder, basta de someterte a tus cadenas, da un paso adelante y atraviesa el miedo para ver si los peligros presagiados son virtuales o reales; es la única manera de reencontrarse

con lo real y de poder liberarte de lo virtual».

Matthieu: Tu problema era el de la idealización del cuerpo, de lo que ya hablamos. El cuerpo es el que es: si me visualizo a mí mismo durante años meditando bajo la forma de Matthieu o de Tintín, eso no me va a llevar a ninguna parte. En el budismo tibetano, se procede de otro modo. Puesto que albergamos en nosotros una naturaleza búdica, para facilitar el reconocimiento de esta naturaleza, la persona se visualiza bajo la forma de un arquetipo, el Buda de la compasión, por ejemplo. No se trata ya de imponerle a la realidad una visión idealizada y artificial, ni de manipular la propia imagen, como con Photoshop, para parecer más apuesto, más joven y sin arrugas, sino de entrar en contacto con nuestra naturaleza profunda visualizándonos bajo una forma que está en armonía con esa naturaleza.

Alexandre: Además de la meditación, fue también tu afortunada distinción la que, como he dicho, me sacó del infierno. ¡Gracias, Matthieu! Repitámoslo: las zonas del cerebro asociadas con el placer son lábiles, efímeras, van buscando la novedad. Los mecanismos responsables del deseo, en cambio, son más bien coriáceos, pertinaces, verdaderamente duros de pelar. Por supuesto, aquellas sesiones de Skype me arrebataron la alegría. Pero, una vez superado aquel episodio tragicómico, he podido acercarme a un desapego, a una forma de libertad. Decididamente, ¡hace falta dar muchos rodeos para llegar a la libertad! Chögyam Trungpa arrojó luz *a posteriori* sobre mis peripecias: «El sentido último de la pasión es la comunicación: crear vínculos, relaciones. Encierra por tanto algo así como un espacio abierto, la posibilidad de comunicarse». Abrirse al otro sin echarle el guante al primero que llega, amar sin odiarse, ¡he ahí el reto!

LA FUERZA LA RELACIÓN Y SU MANTENIMIENTO

Christophe: Los beneficios de las relaciones con los demás no son solamente subjetivos, un bienestar emocional (lo cual ya es mucho). Existen numerosos estudios que se han propuesto evaluar sus consecuencias concretas. En el plano biológico, por ejemplo, cuando se somete a una persona a una situación estresante (se le hace hablar en público de improviso ante un grupo de personas con expresión de desaprobación), su nivel de cortisol salivar (un indicador del estrés) es menor por el simple hecho de que uno de sus mejores amigos se encuentre presente en la sala. Pero el vínculo personal modifica

también nuestra visión del mundo y de las dificultades que debemos afrontar. Un estudio divertido muestra que, si se pide a un grupo de voluntarios que calculen la altura de una montaña, esta les parece menos alta y la cuesta menos pronunciada si su mejor amigo les acompaña. Si van solos, ¡la montaña les parece más alta y la cuesta más empinada!

Matthieu: Esto me recuerda cierta ocasión en Nepal, hace un par de años, en que habían visto una tigresa con sus dos cachorros por la zona en que se encuentra mi lugar de retiro. Una noche oí su bufido a un centenar de metros de mí. Yo volvía a mi retiro después de visitar a un lama, a cinco minutos a pie. Se me heló la sangre en las venas. Unos días más tarde en que realizaba el mismo camino, también al caer la noche, iba acompañado de otra persona, y aunque no había mucha diferencia frente a un tigre siendo dos o siendo uno, nos sentimos seguros.

Christophe: ¡Los demás constituyen un recurso extremadamente precioso para nosotros! Cuando mantengo mi primera entrevista con un paciente al que no conozco, hago siempre inventario de sus recursos. Cuando se habla de «personas sin recursos», suele pensarse en recursos materiales. Desde luego son importantes, por mucho que el dinero no haga la felicidad, en nuestras sociedades es un buen reductor del estrés que permite no vivir demasiado atemorizados por las preocupaciones materiales del día a día: si se me estropea el coche o la caldera, gracias al dinero puedo repararlos; si mi trabajo es agotador, gracias al dinero puedo recuperarme saliendo el fin de semana o yéndome de vacaciones, etc. Pero existen también otros recursos, especialmente los recursos psicológicos —costumbre de reflexionar sobre uno mismo y de cuestionar la propia conducta, de prestar atención a la vida interior, capacidad de autocontrol sobre las pulsiones— y los recursos para las relaciones con los demás, ¡que son esenciales! El aislamiento, es decir, la soledad cuando es padecida y no elegida, constituye un gran factor de riesgo en materia de salud, tanto mental como física. El hecho de carecer de personas allegadas, de una red de amigos y conocidos con los que contar, es un factor de fragilidad cuando se presentan problemas. Es por esta razón por la que, en los comienzos de mi carrera de psiquiatra, me interesé mucho por los pacientes con fobia social, los cuales, además de la ansiedad que sentían ante los demás, se encontraban «sin recursos para las relaciones» y por tanto rápidamente se veían en una situación de

precariedad. Y al contrario, disponer de una red social amplia y diversa (allegados, amigos, conocidos) representa una fuente de resiliencia y de bienestar, que todos los estudios confirman.

Matthieu: Los estudios muestran que unas relaciones sociales de calidad son beneficiosas para la salud, aumentan la longevidad, hacen disminuir la depresión, el riesgo de demencia y el consumo de sustancias adictivas. Ello implica tener buena relación con personas con las que se puede contar, a las que puede pedirse consejo, o que son capaces de consolarnos, pero que también son aptas para manifestar amistad y solicitud. Un sondeo realizado por la OCDE [1] ha puesto igualmente de manifiesto que, de entre una decena de factores que contribuyen al bienestar, la calidad de las relaciones humanas ocupaba el primer puesto (el salario figuraba tan solo en sexta posición).

Alexandre: Decididamente, el prejuicio según el cual el ser humano es *causa sui* , una *self-made-woman* o un *self-made-man* , es persistente. Hay que estar siempre zigzagueando, y muy en serio, entre la suficiencia y la instrumentalización. Si hay algo que arruina tantas relaciones, es sin duda el interés, el cálculo. Uno se precipita a la compañía del otro con la esperanza de una gratificación, de una retribución de favores, de un bálsamo… Con tales presupuestos, ¿cómo va a ser posible que una relación nos saque de nuestro centro, nos amplíe horizontes, nos libere? En *La prisionera* , Proust dice: «El único viaje de verdad, el único baño de rejuvenecimiento, no sería visitar nuevos paisajes, sino cambiar de ojos, ver el universo con los ojos de otro». Es un poco de locos que sea una relación personal lo que nos libere del apego, lo que nos quite las orejeras y nos abra al mundo.

Christophe: Hay otra cosa que es importante recordar: en las relaciones sociales, sean cuales sean, pueden darse fricciones, discordias. El indicio de que una relación humana es funcional es la capacidad de reparación, y no el estar de acuerdo siempre: cuando esto se da, tanto mejor, muy bien, pero es preciso poder discutir, es decir, estar en desacuerdo. Es también la diferencia entre una pareja viva y una pareja muerta, entre una amistad viva y una amistad muerta: vivo es aquello que se autorrepara, aquello que cicatriza. Por este motivo es tan importante la capacidad para la reconciliación, o en ocasiones para el perdón: no es tan solo una cuestión de principios —

pues es más deseable la paz que la guerra—, ¡sino también de supervivencia! Si no somos capaces de tolerar los desacuerdos, los conflictos incluso, y de reparar acto seguido la relación, nos empobrecemos: la contradicción es como un alimento que a veces es amargo, pero que a menudo es rico en «nutrientes» (argumentos y puntos de vista) que nuestro espíritu no es capaz de producir por sí mismo.

Poner atención en conservar nuestras relaciones es importante. A mis pacientes los animo mucho a ello, aunque quizá yo no sea necesariamente el mejor modelo a este respecto. Personalmente, no tengo la necesidad de ver a las personas con tanta frecuencia, soy menos sensible que Alex a esta noción de disponibilidad, de presencia; ¿será quizá porque me siento menos frágil? ¿O yo creo serlo? Me basta saber que esas personas están ahí. Tengo muchas relaciones benefactoras, pero que a veces permanecen latentes; personas a las que quiero, pero a las que no veo más que una vez al año, o incluso menos. Dos de mis mejores amigos, por ejemplo, viven en el sudoeste de Francia; no nos vemos más que una o dos veces al año, y no nos llamamos por teléfono demasiado a menudo. Pero cada vez que volvemos a encontrarnos, el afecto y la complicidad resurgen espontáneamente. Yo tengo con estas relaciones episódicas una mayor tolerancia que mi mujer, por ejemplo, quien, por el contrario, ve a sus amigas al menos una vez al mes, y les llama como mínimo una vez por semana. Pero ella es más extrovertida que yo, necesita más momentos de socialización que yo, que necesito en cambio más momentos de soledad.

Es importante tener en cuenta esta noción de «apetito de relaciones» para ajustar de una manera óptima nuestro modo de empleo personal a los vínculos sociales. Yo, por ejemplo (y lamento hablar una vez más de mí, pero sé que esto tranquilizará a no pocas de nuestras lectoras y lectores), soy introvertido. En psicología, la introversión se define como la necesidad (y el placer) de encontrarse solo con frecuencia y la intolerancia a un exceso de estímulos sociales. Los introvertidos no son necesariamente unos misántropos, pueden apreciar mucho al resto de seres humanos, pero se cansan pronto del contacto con ellos. No tienen ningún problema en amarlos a distancia, y no experimentan la necesidad de comprobar continuamente que se los aprecia. De entrada, podríamos definir a los introvertidos como «solitarios sociables», a los que les gusta tanto el contacto social como la soledad, pero con una necesidad de un 20 % de momentos de relación social y un 80 % de momentos de soledad. Los extrovertidos,

en cambio, necesitan justamente la proporción inversa: un 20 % de tiempo en soledad y un 80 % de tiempo en sociedad. A cada cual le corresponde evaluar sus necesidades en la materia y ajustar su ecología relacional a estas necesidades.

Matthieu: Yo soy un poco como tú, Christophe, a diferencia de nuestro querido Alexandre, a quien gusta de mantener contactos frecuentes con sus buenos amigos. Cuando me encuentro en mi lugar de retiro en Nepal, todas las personas a las que quiero están en mi corazón, así como, en la medida de mis capacidades, todos los seres sensibles, pero me siento perfectamente bien enfrente del Himalaya y no experimento ninguna «carencia» debida a la soledad.

LA FUERZA DE LOS MODELOS

Matthieu: Los textos tibetanos hablan de las diferentes cualidades o «fuerzas» de un maestro espiritual auténtico. En este caso, la noción de «fuerza» no es sinónimo de autoridad, sino que es la manifestación de una compasión luminosa que permite al maestro guiar al discípulo de la mejor manera posible. Si quiere estar capacitado para enseñar, un sabio debe poder identificar las variadas aspiraciones de los discípulos, saber sobre todo si aspiran al Despertar para adquirir la capacidad de realizar el bien de los demás o si solo les preocupa su liberación personal. Un maestro cualificado puede evaluar las facultades, las aspiraciones y la disposición mental de los discípulos, en especial ver si existe en ellos una predisposición a determinadas emociones negativas, o al contrario, a la vida contemplativa y a la compasión. Fortalecido por su experiencia y su realización interior, un maestro así puede discernir por igual tanto los progresos de los discípulos como los obstáculos a los que se enfrentan.

Para cumplir verdaderamente el bien de los demás, estos sabios deben haber cultivado una compasión sin límites, que les permita aceptar incondicionalmente a todas las personas tal como son, con sus luces y sombras, y debe animarles la sola aspiración de ayudarlas a salir del sufrimiento y de las causas que lo producen. En esencia, un maestro cualificado, hombre o mujer, debe haber llegado a dominar las enseñanzas de la tradición espiritual que encarna, haber alcanzado una profunda realización interior y estar lleno de benevolencia hacia todos los seres sin excepción.

Por todas estas razones, es crucial no confiarse a un maestro sino hasta después de haberlo examinado minuciosamente, en primer lugar

desde la larga distancia, informándose por boca de terceras personas, y luego de cerca, comprobando por uno mismo si la opinión que nos hemos hecho se conforma a la realidad. Es aconsejable incluso esperar unos años antes de concederle nuestra entera confianza y seguir sus enseñanzas. Confiarse a un maestro no cualificado es equiparable a ingerir veneno.

Con todo, de entre las personas que nos hacen avanzar en nuestra libertad interior, no a todas se las considera sabias o maestras de espiritualidad, y sin embargo nos dan lecciones de vida por la fuerza de su ejemplo. Puede ser el caso de una persona que se ha comportado de manera admirable o ha demostrado una gran fortaleza anímica. Anne-Dauphine Julliand, por ejemplo, a la que conocimos con ocasión de una de nuestras Journées Émergences [2] en Bruselas, y quien compartió con nosotros la pérdida de sus dos maravillosas hijitas, víctimas de una enfermedad genética. Su valentía y su fuerza anímica ante este drama la convierten en un ejemplo muy inspirador. ¡Hay tanto que aprender de una persona así! En mi entorno más cercano, lo he comprobado con mi hermana Ève. Afectada muy joven por la enfermedad de Parkinson (con cuarenta y tres años), nos enseña lo que es el valor con sencillez, constancia y dignidad, mientras afronta una enfermedad que la pone a prueba y de la que sabe que no se curará, manteniendo una actitud ejemplar en relación con el mal que la afecta: «Sé que padezco una enfermedad, pero yo no soy esa enfermedad, ni lo seré… Si algo me abandona, yo también lo abandono». Hay momentos en que se encuentra verdaderamente mal, y entonces nos dice que no es el mejor día para visitarla, pero nunca tiene un gesto ni una palabra de malhumor, ni siquiera cuando está agotada.

Tales ejemplos ilustran bien la relación entre la sabiduría y la libertad. La sabiduría consiste en saber qué es lo que se puede cambiar y qué es aquello sobre lo que uno no tiene influencia; consiste en reconsiderar los obstáculos y las tragedias dentro de una perspectiva más amplia, asociada al potencial que nos ofrece la vida humana. La libertad representa el valor de no dejarse hundir por la adversidad y de encontrar en uno mismo los recursos que permiten llevar una vida plena y constructiva. Uno se ve liberado así, no de los hechos mismos, sino del impacto destructor que puedan ejercer sobre nuestro deseo y nuestra alegría de vivir.

Christophe: Los modelos son figuras de sabiduría, no necesariamente maestros que imparten una enseñanza, sino seres humanos que se

muestran fuera de lo común en ciertos ámbitos o en determinados momentos. Este fenómeno es mucho más frecuente de lo que pensamos. Para que su ejemplo y su enseñanza hecha persona nos sean provechosos, necesitamos reavivar en nosotros la capacidad de admiración. Pues saber admirar es una facultad que nos resulta benéfica. Victor Hugo escribía: «Hay en la admiración algo que es fortalecedor, y que dignifica y engrandece la inteligencia». La admiración ante el buen comportamiento humano nos ayuda a experimentar lo que los estudiosos llaman un «sentimiento de elevación». Jonathan Haidt ha estudiado este fenómeno a nivel experimental y ha demostrado que, cuando la admiración se orienta hacia actos morales (gestos de altruismo o de ternura) y no hacia logros (deportivos, artísticos o intelectuales), estimula nuestros sistema nervioso parasimpático (lo cual nos hace perder tensión y nos calma) y provoca la secreción de oxitocina, un neurotransmisor que aumenta nuestra sociabilidad y nuestra capacidad de adhesión y afecto por los demás. Admirar nos inspira, nos hace bien y nos vuelve más sociables.

Matthieu: Celebrar las cualidades ajenas, alegrarse de sus realizaciones, es también una excelente manera de progresar nosotros mismos. Esta alegría es además un antídoto contra la envidia.

Cuando se trata de un maestro espiritual, pasamos a un nivel superior. Un sabio no nos inspira tan solo por un aspecto particular de su vida, sino por el conjunto de sus cualidades humanas, intelectuales y espirituales, tanto por sus conocimientos como por su manera de ser. Constituye una referencia perfecta para la sabiduría, el altruismo, la ética, la coherencia y la libertad interior. Es más, un sabio auténtico manifestará estas cualidades en todo momento y en toda circunstancia, tanto en privado como en público. Mis dos principales maestros espirituales, Kangyur Rinpoche y Dilgo Khyentse Rinpoche, se comportaban de la misma manera delante de un humilde campesino que delante de un rey. Lo mismo cabe decir del Dalai Lama, que trata de la misma forma a la persona que trabaja en la planta de su hotel que a un jefe de estado. Finalmente, en el caso de un maestro espiritual, estas cualidades deben verificarse en el tiempo. «Haz lo que digo, no lo que hago», no es una divisa válida. La perfecta coherencia del sabio inspira una confianza inamovible por su integridad. En una palabra, aquí no se trata de ninguna bonita fachada mancillada con comportamientos deplorables entre bastidores.

En las culturas que siguen siendo en gran parte tradicionales, en el

Tíbet o en Bután por ejemplo, cuando uno llega a un lugar, pregunta dónde se encuentran los sabios de la región, con la intención de conocerlos. Cuesta imaginar a alguien recién llegado a París preguntando en la calle dónde se encuentra el sabio del barrio. Te tomarían por loco. Por lo que se pregunta suele ser más bien por el supermercado o el gimnasio más cercanos. Oí hablar de una delegación de indios kogui, procedentes de los altos valles de Colombia, que al llegar a París preguntaron: «Queremos conocer a vuestros sabios». Sus anfitriones se miraron sin saber qué responder. Sin duda, presentarles a un ministro no habría dado el pego. «Lo sentimos, no tenemos de eso».

En buen número de culturas budistas del Himalaya, los sabios siguen ocupando el corazón de la sociedad. No se les respeta como a potentados, sino que se les muestra admiración y devoción. Las personas se les acercan con naturalidad, como las abejas a las flores, sin que ellos intenten atraerlas ni retenerlas. Un maestro espiritual es un distribuidor de libertad interior, no un tirano que pretenda controlar nuestra existencia en beneficio propio. Ni tiene nada que perder ni ganar, sino todo por dar.

Alexandre: Tus palabras, querido Matthieu, me hacen pensar en Cioran, maestro, o contramaestro, por excelencia. Él se atrevía a decir en voz alta lo que una voz interior susurra en nuestros corazones. Lo leo con frecuencia, para evacuar de mi alma toda la niebla, la amargura, los resentimientos que terminan por depositarse en ella. Su humor desoxidante, cáustico, invita a reírse sanamente de uno mismo, al tiempo que despierta cierta lucidez. Justamente, en sus *Cuadernos* , mi libro de cabecera, anota: «Mis defectos son demasiado grandes para que puedan corregirse gracias al contacto con los demás». Más que un modelo, el ser humano necesita sin duda referencias para avanzar, para mantenerse firme, para progresar. Me gusta que el sabio, el amigo en el bien, nos libere de esta tiranía íntima, puesto que para engañarnos a nosotros mismos ya somos bastante ágiles.

Matthieu: Una máxima budista dice que la única cualidad de un defecto es que puede corregirse, pues, como todo lo demás, los defectos no son permanentes y dependen de causas y condiciones que pueden modificarse.

Christophe: La pregunta es: ¿por qué estos «sabios» ya no están en el corazón de nuestras sociedades? Teniendo en cuenta todos los

beneficios que nos ofrecen, es de lamentar que el contacto regular con personas más sabias que nosotros haya dejado de presentarse como algo benéfico y deseable. En los sabios se aúnan la competencia con la benevolencia, un cóctel que a todos nos ayuda. Porque quien domine una materia y se muestre como una persona de buena voluntad no ha de temer que le arrebaten el puesto. Solo tendrá una aspiración: que los demás sean felices y que progresen, que es decir tanto como que lo superen.

Yo tuve un maestro de psiquiatría que era también un sabio. Me sentía feliz y libre con él: feliz por saber que siempre estaba dispuesto a aconsejarme y a confiar ampliamente en mí; y libre para probar cosas nuevas con los pacientes (¡no cualquier cosa, claro está!), libre para imitarle o para actuar de manera diferente a como lo habría hecho él. Representaba una figura de la seguridad, de ahí mi sentimiento de libertad, exterior e interior, en su compañía.

Matthieu: La laicización de las culturas europeas es un hecho consumado. Sin embargo, no hay que caer en un fundamentalismo laico, que es muestra de intolerancia. En la India, la mayor democracia del mundo, se define la laicidad como el respeto hacia todas las creencias y puntos de vista —comprendido el ateísmo—, sin tomar partido por una creencia en particular. Recientemente se han producido derivas fundamentalistas, pero en general las múltiples religiones y puntos de vista que coexisten en la India han sabido encontrar los medios para vivir juntos. Dicho esto, durante años las personalidades más populares y más queridas para los franceses, al menos en las encuestas, han sido el abate Pierre, sor Emmanuelle y otras personas que nos inspiraban por su humanidad. El papa Francisco es, pienso yo, un ejemplo de sencillez, de compasión hacia los más desvalidos, los más explotados, no solo para la comunidad católica, sino también para los no creyentes. Cerrar las puertas a los que son perseguidos o corren el riesgo de morir de hambre en su país no es un ejemplo de benevolencia ni de integridad moral.

En nuestros días, hay una mayor tendencia a buscar referencias en personas de cierta edad, que poseen una perspectiva más amplia desde la que ver las cosas. Cuando Edgar Morin publica un libro, por ejemplo, su punto de vista despierta interés, pues reflexiona sobre el bien de la humanidad a largo plazo, en lugar de defender una causa política, siempre más estrecha. O estaba también Stéphane Hessel, que con noventa y cinco años inspiraba la confianza propia de quien había sobrevivido a los campos de concentración nazis, y contribuido a la

redacción de la *Declaración universal de los derechos humanos* , etc. Uno pensaba que era alguien cuyas intervenciones y consejos no eran dictados por sus intereses personales, y que sus puntos de vista tenían que ser más prudentes, más sensatos y por tanto más dignos de ser escuchados. Dicho esto, por íntegras, justas y combativas que sean o hayan sido estas personas, en mi humilde opinión tales modelos están todavía muy lejos de las cualidades puestas de manifiesto por un maestro espiritual auténtico. En cualquier caso, contribuyen a fomentar lo que el Dalai Lama llama una ética universal y laica.

Thupten Jinpa decía en referencia al Dalai Lama, de quien es el intérprete principal, que no había conocido jamás a nadie tan involucrado en la suerte del conjunto de la humanidad. Durante años, el Dalai Lama ha promulgado la creación de un consejo internacional compuesto por sabios, premios Nobel de la Paz, científicos, pensadores eminentes y emprendedores sociales. Las Naciones Unidas, añadía, deberían desempeñar este papel, pero los representantes que se reúnen en su sede defienden, como es natural, los intereses de su país, por lo que les cuesta priorizar la causa de la población mundial y del planeta. El mencionado consejo de sabios, por tanto, podría ofrecer su punto de vista acerca de las grandes cuestiones planteadas en el mundo, trascendiendo los intereses nacionales. Nadie parece verdaderamente interesado en esta propuesta. A pesar de todo, es en cierta medida lo que han intentado llevar a cabo, de manera más restringida, el grupo The Elders («Los Mayores»), del que forman parte Jimmy Carter, Desmond Tutu, Mary Robinson y una decena de otros más. Pero siempre que han invitado al Dalai Lama a unirse a ellos, los chinos han organizado tal escándalo que no ha sido posible. Se reúnen de vez en cuando, pero nadie hace mucho caso de sus recomendaciones. Es en verdad una lástima.

Alexandre: Nietzsche, en *Así habló Zarathustra* , evoca la imagen de un rebaño sin pastor… ¿Dónde están nuestros guías, nuestras referencias? ¿Qué nos gobierna? ¿La dictadura del «hay que» impersonal, la doxa, la ley del mercado, un egoísmo ciego, un individualismo desenfrenado? Plantearse la cuestión es ya avanzar a grandes pasos hacia la libertad. No deja de ser una llamada a convertirnos en lo que somos en el fondo, a dejar de mirar con avidez modelos ilusorios, ídolos impuestos, para alejarnos humildemente de la alienación. Con el fin de seguir esta nueva vía, volvamos sin demora nuestra mirada hacia aquellas y aquellos que pueden inspirarnos y echarnos una mano si es necesario.

El día a día nos ofrece a cada instante maestros en humanidad. Cuando me invade el pánico, me gusta contemplar a estos privilegiados, esta especie de *hiperfavorecidos* que viven más allá de la angustia. Además de los filósofos que felizmente me alimentan y me apoyan, están los amigos en el bien, esos testigos que dan testimonio siempre y en todo lugar de la bondad de la vida. Abrirse a las relaciones humanas es volver al colegio, dejarse enseñar, tocar. Y cada día aporta su lección. Una sonrisa en el metro, un oído atento, una mano tendida, todo supone una enseñanza y todo es ocasión para desaprender los mecanismos de defensa y avanzar desnudos al encuentro. Marco Aurelio comienza sus *Pensamientos* dejando constancia de cuanto recibió de sus allegados, de sus padres, de los dioses… ¿Y si también nosotros nos entregáramos a este ejercicio de gratitud, para darnos cuenta de que el otro nos crea, nos alimenta, habita en nosotros?

Caja de herramientas para una ecología de las relaciones sociales

CHRISTOPHE

En esta caja de herramientas, os propongo un poco de teoría sobre el apoyo social, es decir, el conjunto de todo lo que nos aportan nuestros vínculos con los demás.

Las cinco aportaciones de las relaciones sociales

Las investigaciones muestran que este apoyo social puede dividirse en varias familias de aportaciones:

— El apoyo material: los demás pueden ayudarnos en cuestiones concretas; si me he roto una pierna, me alegra que haya alguien disponible para hacerme la compra; si estoy de mudanza, me siento contento si mis amigos me ayudan a llevar cajas…
— El apoyo informativo: los demás pueden aconsejarnos, darnos informaciones útiles, desempeñar el papel de motores de búsqueda humanos, tan inteligentes como Google, pero dotados de vida y de buena voluntad, y sin vender luego nuestros datos personales…
— El apoyo afectivo: los demás nos permiten sentir emociones benefactoras, nos dan afecto, amor, amistad; nos prestan confianza, admiración…
— El apoyo en la autoestima: los demás nos recuerdan nuestra valía y nuestras cualidades, pueden decirnos qué les gusta de nosotros y apoyar esa autoestima que a veces se tambalea…
— Hay una quinta aportación: el valor inspirador de su ejemplo, más difícil de evaluar científicamente, pero muy real, como hemos explicado.

Las cuatro variedades de vínculo social

Otra cuestión importante: es útil cultivar relaciones sociales variadas (al igual que es importante seguir una alimentación variada). Existen cuatro familias de vínculos sociales, repartidos en cuatro círculos

concéntricos:

— Los íntimos: las personas con las que vivimos, a las que tocamos y damos un beso cada día, o casi; se trata generalmente de nuestra familia y de nuestros mejores amigos.
— Los allegados, amigos y colegas: las personas con las que mantenemos una interacción bastante estrecha y regular.
— Los conocidos: la red de las personas con que las tenemos algún vínculo, aun ocasional, de las que nos acordamos y que se acuerdan de nosotros.
— Los desconocidos, con los que también podemos tener vínculos, según nuestro carácter: hablar con ellos en la calle, en el transporte público, en las tiendas… También ellos pueden ser fuente de ayuda o de información, al igual que podemos serlo nosotros para ellos.

Los especialistas en relaciones sociales nos recuerdan que es importante apoyarnos en estos cuatro círculos —no solo en los íntimos y allegados— y mantener vivos nuestros vínculos en estas cuatro esferas de relación, dando y recibiendo ayuda, información, apoyo, miradas, consejos, sonrisas…

Pues la idea no es que solo haya que recibir, sino que también hay que dar: dirigiendo la palabra incluso a personas desconocidas, manteniendo vínculos afectuosos con nuestros simples conocidos, vecinos o comerciantes, nos hacemos bien a nosotros mismos y hacemos del mundo un lugar más hermoso, lo mejoramos, lo hacemos más humano.

MATTHIEU

— *La importancia del vínculo social* : procurar vivir en un medio en que las personas sean afectuosas, altruistas, benevolentes. Si este no es el caso en todos los ámbitos de nuestra esfera existencial, intentar instaurar nosotros estos valores progresivamente. Y si esto se demuestra imposible, abandonar ese entorno deletéreo. A este respecto, me gustaría citar el caso de una comunidad de la isla de Okinawa, en Japón, que se enorgullece de contar con una de las mayores concentraciones de personas centenarias. Según parece, el factor principal de esta excepcional longevidad no hay que buscarlo en el clima ni en la alimentación, sino en su fuerza

como comunidad, pues sus integrantes mantienen unas relaciones sociales particularmente estrechas. Del nacimiento a la muerte, viven estrechamente unos de otros. Las personas mayores, en especial, se reúnen varias veces por semana para cantar, bailar y pasar un buen rato. Van casi todos los días a la salida de los colegios, para acompañar a los niños (tengan con ellos vínculos familiares o no), abrazarlos y darles golosinas.

— *Buscar inspiración en los Justos* : personalidades que encarnen para nosotros valores de imparcialidad, de tolerancia, de compasión, de amor y de buena voluntad. En estos tiempos de crisis de migrantes, pienso en todos aquellos que, con gran riesgo de su propia vida, protegieron a personas judías durante las persecuciones nazis de la Segunda Guerra Mundial, al ocultarlas en sus casas sobre todo. Aquellos a los que posteriormente se llamó los «Justos» mostraron que el único punto en común reconocible de sus múltiples testimonios era una visión de los demás fundamentada en el reconocimiento de compartir una misma humanidad: todos los seres humanos merecen ser tratados con benevolencia. Donde nosotros vemos un extranjero, ellos ven un ser humano.

— *Meditar sobre el amor altruista* : hay estudios de psicología que han mostrado que la meditación sobre el amor altruista aumentaba el sentimiento de formar parte de la comunidad, la calidad del vínculo social y las actitudes benevolentes hacia las personas desconocidas, al tiempo que disminuía el sentimiento de discriminación hacia determinados grupos (personas de color, sin techo, migrantes, etc.).

— *Buscar la inspiración de amigos en el bien y de maestros espirituales* . Aconsejo a todo el mundo ver un documental histórico realizado en la India por Arnaud Desjardins a finales de la década de 1960, en el que aparecen los más respetables de entre los grandes maestros tibetanos, los cuales habían buscado refugio en la vertiente india de las montañas del Himalaya, como consecuencia de la invasión china de su país: «Le Message des Tibétains» («El mensaje de los tibetanos»).

ALEXANDRE

— *La audacia de vivir* . Existir, abrirse al otro, supone correr un riesgo, abandonar las corazas, las protecciones, quitarse la venda

de los ojos para atreverse a darse entero al otro y al mundo. En una relación no cabe especular, así que renunciemos a la lógica de las pérdidas y las ganancias. ¿Y si un día nos lanzáramos sin necesidad de un porqué, sin instrumentalizar al prójimo, pendientes de todas aquellas y aquellos que se crucen en nuestro camino, para encontrar en ellas y en ellos maestros de humanidad?

— *Identificar nuestras aspiraciones profundas* . A menudo, ayudar al prójimo se convierte en imponerle una visión del mundo, sin prestar realmente oídos a lo que desea en el fondo de su corazón. Un hombre compró un elefante sin preocuparse de cómo iba a alimentarlo. Desamparado, cuando se vio obligado a pedir la ayuda de los demás, se topó con respuestas como: «¡No tendrías que haber comprado ese animal tan grande!». ¿Qué es ayudar a alguien? ¿Comprometerse con él a fondo, hasta el final?

— *La auténtica compasión* . En nuestro anhelo de acercamiento al otro, puede inmiscuirse una voluntad de poder, una sed de reconocimiento, una manera indirecta de darse valor a uno mismo. Apostar por un verdadero encuentro es abandonar la esfera neurótica para emprender juntos los caminos de la libertad. Ya no hay un *yo* ni un *tú* , sino un *nosotros* que une, una solidaridad primordial.

— *Salir del búnker* . A fuerza de llevarnos golpes en nuestras relaciones con los demás, es grande la tentación de blindarnos, de encerrarnos buscando la protección del búnker, a riesgo de morir asfixiados. Las pasiones, las penas de amor, la violencia del deseo, ¿no nos recuerdan que somos fundamentalmente seres orientados al otro, en perpetua comunicación con los demás? ¿Existe un medio de vivir estos mil y un contactos cotidianos sin que el ego se apodere de ellos?

1 Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

2 Jornadas organizadas regularmente por la asociación Émergences, que tiene por finalidad el intercambio de conocimientos y experiencias en diversos campos del saber y la espiritualidad, con voluntad solidaria. (N. del T.)

9

EL IMPACTO DE NUESTRO ENTORNO CULTURAL

Matthieu: Aunque existen múltiples definiciones de la noción de cultura, los especialistas de la evolución la conciben como un conjunto de informaciones que afectan al comportamiento de los individuos pertenecientes a una cultura particular. Tales informaciones incluyen las ideas, las creencias, los valores, las actitudes, los conocimientos y las competencias. El instinto de imitación, en lo bueno y en lo malo, contribuye considerablemente a la evolución de las culturas. La conformidad con las normas es alentada por parte de la comunidad, mientras que la disconformidad con las mismas acarrea su reprobación, así como diversas formas de sanciones, potencialmente ruinosas para aquel que es objeto de ellas. Determinados valores y creencias confieren a las personas mayores posibilidades de supervivencia o de alcanzar una posición social elevada. A medida que entran en competencia grupos culturales diferentes, ciertas culturas florecen mientras otras declinan.

EL CHOQUE DE CULTURAS

Uno no se comporta de la misma manera en un monasterio, en un casino, en unos grandes almacenes, en un lugar de retiro o en un campo de fútbol lleno a reventar de aficionados fanáticos. Hay estudios que han mostrado, por ejemplo, que los encuestados votaban de forma diferente acerca de cuestiones éticas según las urnas estuvieran instaladas en una iglesia o en un colegio, sin que llegaran a ser conscientes de la influencia ejercida por el lugar en que se encontraban. Se había realizado un sorteo al azar para repartir a los votantes entre ambos lugares. Las personas a las que les había tocado votar en una iglesia resultaban más susceptibles de apoyar a un candidato conservador, y concedieron un presupuesto más bajo a las solicitudes de reembolso de píldoras anticonceptivas. Las personas destinadas a votar en un colegio optaron en mayor número por el aumento de los presupuestos escolares.

Christophe: Sí, y resulta interesante observar cómo esas influencias a menudo se ejercen sobre nosotros sin que nos demos cuenta: tienen lugar a un nivel inconsciente, o simplemente no les prestamos atención. Muchas veces actúan infiltrándose de un modo discreto, mediante incitaciones sutiles. Toda cultura hace uso de tres tipos de influencias: 1. La influencia directa (a través de la educación escolar, la propaganda política, la publicidad…); 2. La influencia indirecta (a través del comportamiento de las personas de nuestro entorno, por ejemplo, o de objetos o imágenes); y 3. La influencia deliberadamente disimulada (mediante manipulaciones tales como la presión sobre los medios de comunicación, o el comercio con los datos de internet para identificar a clientes potenciales dentro de las redes sociales, con el fin de influir en su voto o en sus compras).

Estas tres familias de influencias tienen capacidad para actuar en nuestros pensamientos, en nuestras motivaciones, en nuestras decisiones: por eso es tan importante saberlo, para aprender a defendernos. La información y la educación desempeñan en esta cuestión un papel fundamental.

¿CUÁLES SON NUESTRAS REFERENCIAS CULTURALES?

Alexandre: Para construirnos, para edificarnos mutuamente, más que modelos, necesitamos puntos de referencia, fuetes de inspiración. Los libros, los filósofos, los autores, han sido mis salvadores, pero también mil y un encuentros personales.

¿A qué consagramos nuestros días? ¿Qué es lo que de verdad alimenta una interioridad? Enciendo el televisor, navego por internet, y todo ello para no llevarme más que una buena ración de cinismo. ¿Y qué decir de esos YouTubers de magnetismo sospechoso que toman posesión de nuestro cerebro durante horas? ¡Singular contraste con el rostro de los sabios, con la sonrisa de los monjes, con las banderas de plegarias al viento que vi en Nepal cuando fui a visitarte, Matthieu! Allá donde dirigiera la mirada, vislumbraba una dulce llamada a la interioridad. No obstante, estoy convencido de que podemos recolectar libertad incluso en el corazón del ajetreo de nuestra vida cotidiana.

Matthieu: La publicidad y el marketing tienen por finalidad confesa, según sus fundadores en la década de 1930, la de *hacernos comprar lo que no necesitamos* o *crear necesidades* . Podríamos entrenarnos en la compasión sentándonos en unos grandes almacenes y contemplando a

los clientes que se abalanzan sobre los bienes de consumo como niños que corren para coger golosinas, o como mariposas que se precipitan a una llama. Pero en lugar de mirarlos por encima del hombro, sentiremos benevolencia hacia ellos y desearemos sinceramente que se liberen de esos señuelos.

Alexandre: La sociedad, los medios de comunicación, las redes sociales, pueden transmitir patrones de comportamiento asfixiantes que, a la larga, nos dejan exangües, insatisfechos. ¿Cómo encontrar nuestro lugar, sin tener que representar el papel de Superman o de Superwoman? ¿Por qué tenemos que ser excepcionales? ¿Por miedo al rechazo, para que nos quieran? ¿Cuáles son las normas que se ciernen sobre una vida cualquiera? ¿Tan necesario es desmarcarse de los demás, lanzarse desbocadamente en pos de un rendimiento fuera de lo común? ¿Qué se valora hoy? ¿Una vida entregada por completo a los demás? ¿El éxito social?

En este caso, una vez más, escuchar la voz de la sensatez tiene algo de subversivo. Dejemos de cosificar al otro, de considerar las relaciones como una vulgar prestación de servicio, un «favor por favor», una transacción basada en el «todos ganan». ¿Cómo llegar a nuestra brújula interior, descender al fondo de uno mismo, prestar oídos a una voz que no sea la del individualismo?

El filósofo norteamericano John Rawls nos propone una experiencia para el pensamiento que, a buen seguro, puede liberarnos de los espíritus sectarios y arrojar al viento mil y un prejuicios, así como el favoritismo y el partidismo que nos impiden pensar libremente. No hay necesidad, por otra parte, de adherirse a sus valores para entregarse a tal tarea. En *Teoría de la justicia* , John Rawls se pregunta acerca de los medios para crear un sistema de organización social perfectamente justo. Imagina que el legislador debería considerar las leyes como si no supiera en qué condiciones va a tocarle vivir en el futuro. Mañana, puedo perder mi trabajo, caer enfermo, sufrir un accidente… Por instinto, las personas votamos y pensamos con un bagaje a cuestas, defendemos nuestros intereses. El filósofo nos invita a dejar de lado los prejuicios, fuente de interpretaciones tendenciosas, y a desprendernos de cualquier tipo de yugo para intentar comprender otros puntos de vista. Ejercicio eminentemente liberador: ponerse en el lugar de los demás, imaginar las paredes contra las que topan los más desfavorecidos.

Genial invitación a quitarnos las orejeras, a ampliar nuestra visión del mundo, a hacer limpieza a fondo y a arrojar el montón de

etiquetas con cuya vara de medir lo juzgamos todo: a los demás, la vida, a uno mismo. Toda sociedad crea a sus excluidos, a sus marginados. Y hay un buen número de tiranías que pueden agarrarnos con su puño de hierro: el dictado de las normas, el despotismo del ego, el peso del «qué dirán», el conformismo y, en algunos casos, el anticonformismo. No hay más urgencia que la de conectar de verdad con uno mismo y con los demás. Y desconectarse un poco de la agitación que campea en la superficie, para atreverse a establecer vínculos auténticos, sin un porqué, sin cálculos y sin esperar nada a cambio.

Matthieu: Se subraya a menudo con acierto que la gran capacidad de conexión de las redes sociales puede generar una forma de soledad. ¿Qué significa tener mil quinientos «amigos» en Facebook? Ciertamente, no lo que suele entenderse por amistad. Una socióloga ha destacado que estos medios de comunicación, curiosamente llamados «sociales», hacen que el individuo se encuentre solo en definitiva, a pesar de estar conectado con mucha gente. Recuerdo una viñeta en un periódico que representaba un gran edificio, por la noche. A través de cientos de ventanas iluminadas, se veía a una persona sentada, sola, delante de su ordenador, «comunicándose» con otra persona. Un joven de dieciséis años, gran utilizador de mensajes de texto, observaba con cierto pesar: «Algún día, aunque desde luego no ahora, me gustaría aprender a mantener una conversación». Se ha pasado de la conversación a la conexión. Los intercambios electrónicos son lapidarios, rápidos y a veces brutales. Las conversaciones humanas, cara a cara, son de naturaleza diferente: se desarrollan más lentamente y son mucho más matizadas y sutiles; entra en juego la expresión facial del otro, el tono de su voz, su postura corporal, elementos que representan otros tantos factores que favorecen la empatía, la resonancia emocional.

Es innegable que las redes sociales ofrecen a los ciudadanos del mundo un potencial sin precedentes para encontrarse, para permanecer en contacto con los amigos, para escapar al control de los regímenes dictatoriales o para aunar esfuerzos a favor de una causa noble. Pero esas redes se han convertido también en una vitrina para el narcisismo, al permitir que cada cual atraiga el máximo de atención sobre sí mismo. La divisa de YouTube es «*Broadcast yourself* » («Difúndete a ti mismo»). En Estados Unidos, algunas páginas de Facebook se abren con el logo «I ♥ ME».

Christophe: Por desgracia, todos los datos disponibles muestran la gran correlación existente entre el uso intensivo de las redes sociales y el sufrimiento emocional, la insatisfacción existencial y los síntomas de ansiedad y depresión. Al menos cuando se trata de un uso adictivo, incontrolado, a dosis elevadas. Ahí radica el problema, porque tanto las pantallas de ordenador y de dispositivos móviles como las redes sociales conllevan también, como es evidente, su lado bueno.

Otro tema de preocupación es que, además de comprometer nuestra libertad interior por culpa de las dependencias a las que inducen, las redes sociales constituyen una amenaza para nuestra libertad exterior, debido al registro y la utilización de nuestros datos personales a que dan lugar. Deberíamos conservar en la memoria las revelaciones acerca de la utilización de información obtenida de las redes sociales, y destinada a influir en el voto del electorado estadounidense con motivo de la elección de Donald Trump en 2017. Cada día se manipulan del mismo modo los datos acerca de los hábitos de compra de decenas de millones de consumidores de todo el mundo. Urge revelar y controlar estas prácticas, y mejor aún, liberarse de ellas. Consumir inútilmente no tan solo supone acumular objetos innecesarios: representa también dedicar una parte demasiado grande de nuestra atención, de nuestra energía mental y de nuestros valores a cosas que no merecen la pena. Conduce a perder nuestra libertad (el materialismo impulsa a más materialismo, el consumismo empuja a más consumismo) y a perder por ende, a la larga, nuestra felicidad.

Alexandre: Las mil y una influencias que nos teleguían terminan por trastornar incluso nuestra identidad: ¿quién soy? ¿Un consumidor dócil, un pelele, una marioneta, una brizna de paja llevada por el viento de la ley del mercado, un mendigo en busca de afecto? Para escapar de la prisión de la tiranía del consumo, una pregunta: ¿a quién he confiado el mando a distancia de mi existencia? ¿Quién maneja los hilos? Para Montaigne, lo más grande del mundo es saber «ser de uno mismo». De ahí la llamada a una ascesis gozosa, a una gaya ciencia para liberarse de las cargas, de los papeles representados, de las máscaras.

¿UNA SIMPLICIDAD SERENA?

Matthieu: Para buena parte de nosotros, la noción de «simplicidad» evoca una cierta ascesis, un empobrecimiento de la existencia. Sin embargo, la experiencia demuestra que la simplicidad voluntaria es

fuente de profundas satisfacciones. ¿Qué es más grato: pasar un día con tus hijos o entre amigos, en casa, en un parque o en plena naturaleza; o pasarlo recorriendo tiendas o zapeando en la tele? La simplicidad no consiste en privarse de lo que nos hace felices —eso no tendría ningún sentido—, sino en aligerarse de aquello que nos aparta de la felicidad. Como decía el sabio taoísta Chuang Tse: «Quien ha penetrado en el sentido de la vida, no vuelve a molestarse por lo que no contribuye a la vida». La simplicidad voluntaria supone una vida exteriormente simple e interiormente rica. Un sondeo llevado a cabo en Noruega mostró que las tres cuartas partes de las personas encuestadas preferían una vida más simple, centrada en lo esencial y lo indispensable, a una vida opulenta ligada a numerosos beneficios materiales, obtenidos al precio de un elevado estrés. Pierre Rabhi, por su parte, estima que una «sobriedad feliz», al moderar nuestras necesidades de cosas inútiles, nos permitiría dejar de ser víctimas de los engaños de la sociedad de consumo y volver a situar los valores humanos en el centro de nuestras preocupaciones.

Diversos psicosociólogos han estudiado los efectos del consumismo, en particular Richard Ryan y Tim Kasser. Sus investigaciones a lo largo de dos decenios han puesto de manifiesto que los individuos más inclinados al consumo, aquellos que dan prioridad a la riqueza, a la imagen, al estatus social y a otros valores materialistas, están menos satisfechos con su vida que aquellos que ponen el acento en los valores fundamentales de la existencia, como la amistad, la conformidad, la calidad de la experiencia vivida, la preocupación por los demás, el sentimiento de pertenencia a la comunidad o el sentido de responsabilidad con respecto a la sociedad y el medio ambiente.

Christophe: Pero, ¡qué complicado es resistir! Quienes ya somos un poco viejos y no hemos nacido en este mundo de estímulos que se multiplican sin cesar podemos en parte protegernos mejor. Y aun así… es tan fácil y cómodo comprar todo tipo de cosas por internet, ceder a las sirenas del «haga clic en el icono de la tarjeta»… ¡Cuántas dificultades en perspectiva para las jóvenes generaciones!

El otro día, mi hija menor me hablaba de sus trabajos de verano: canguros, reparto de propaganda comercial y algún que otro desfile para las escuelas de moda… Y mientras me lo contaba, debían de vérseme con toda claridad mis pensamientos reflejados en el rostro, porque al cabo de un momento, se dio cuenta y me dijo: «Cuando te hablo de desfiles de moda, no pareces muy contento, o como que te da

igual». Y caí de pronto en la cuenta de que, en efecto, tenía un juicio negativo sobre ellos. Le dije que no era que no me interesara, sino que consideraba ese medio malsano, superficial, basado exclusivamente en la apariencia, un medio en que rechazan a las personas que no tienen las medidas, el peso o la edad adecuados. Era verdad que, mientras ella me lo contaba, yo no sonreía ni expresaba ninguna palabra de aliento. Y sin embargo, es una chica altruista, generosa, que todos los meses destina a causas humanitarias una parte del dinero para sus cosas.

Matthieu: Si lo intentarais, ¡a lo mejor muchas modelos ocasionales serían más felices haciendo un voluntariado que participando en un desfile de modas!

Christophe: A largo plazo sí, pero cuando eres joven, no es lo que te atrae. Prefieres colgar en Instagram o en Facebook una foto tuya desfilando por una pasarela, que leyéndoles un libro a unos niños de la calle… Es difícil decírselo sin parecer moralizador, sin dar la impresión de juzgarlos o mirarlos por encima del hombro.

Matthieu: Así es, Christophe, comprendo perfectamente que en la actualidad muchos jóvenes están demasiado sometidos a los dictados de la apariencia (a través de Facebook, Twitter y tantas otras cosas que fomentan la cultura del aspecto exterior), como para sentirse interpelados por ideas como la del altruismo o la generosidad, al menos en esta fase de su vida. Recuerdo un joven que, al terminar una conferencia sobre el altruismo, me dijo que encontraba aquello muy «friki». Los bombardeos visuales de la prensa del corazón no los ayudan mucho. De modo que no se trata de moralizar, sino de sensibilizar a un mayor número de jóvenes a confiar en la experiencia que uno vive por sí mismo. Pienso en un estudio llevado a cabo por el famoso psicólogo Martin Seligman. Consistía en dar determinada suma de dinero a un grupo de estudiantes, a la mitad de los cuales se les proponía gastarlo en su provecho y para su entretenimiento —comer en un restaurante, ir al cine, tomar un helado, ir de compras, etc.—, mientras que a la otra mitad se les invitaba a que lo utilizaran para alguna actividad benéfica —ayudar a personas mayores, o en un comedor social, visitar a niños enfermos en un hospital, etc.—. Los resultados fueron concluyentes: los estudiantes que habían dedicado su tiempo y su dinero al voluntariado demostraban al final del día sentirse más contentos, entusiastas, atentos, cordiales e incluso más

apreciados por los demás. Su grado de satisfacción superaba con mucho el de los estudiantes que se habían entregado a los placeres hedonistas personales. Una vez más vemos que es importante ofrecer estos ejemplos ilustrativos, que hacen reflexionar.

EN QUÉ MEDIDA UN ENTORNO SOCIAL PUEDE FAVORECER LA LIBERTAD

Christophe: ¿Cómo sería un entorno social que facilitara nuestra libertad interior? Bien, pues sin duda sería un medio que controlara con atención cualquier forma de reclamo y de manipulación. La sociedad ha comprendido que era necesario legislar sobre la publicidad relacionada con el alcohol y los juegos de azar, pero no hay que quedarse ahí: la manera en que la publicidad se concibe, del modo más inteligente, para introducirse hasta el fondo de nuestro cerebro (el llamado «neuromarketing») representa un evidente problema tanto para nuestra libertad interior (deberíamos poder comprar tan solo aquello que necesitamos, y no todo aquello que nos plantan delante de los ojos y del ego), como para nuestro bienestar auténtico (la búsqueda de la felicidad, y no la adicción a todo tipo de placeres).

A la espera de que se prohíban o se controlen con verdadera atención estas manipulaciones, la educación debe enseñar a cada ciudadano a defenderse por sí mismo. Hace algún tiempo, participé en una iniciativa en los colegios, destinada a proteger la autoestima de los adolescentes contra las imposiciones de la delgadez y la búsqueda enloquecida de una apariencia física conforme a los cánones de la moda: habíamos ideado todo un programa para enseñarles a interpretar la publicidad y a comprender sus intenciones, sus mentiras. En este sentido, Radio France propone con regularidad a los estudiantes de secundaria modos de cuestionar la información y sus fuentes, de descubrir lo que son *fake news* , falsas noticias… La expansión generalizada de programas de autodefensa intelectual en las escuelas e institutos ayudaría a limitar de manera importante los riesgos de manipulación a los que nos vemos expuestos cotidianamente.

En verdad, la tarea se antoja inmensa, pero si ya hoy en día los seres humanos pasan más tiempo delante de una pantalla que en la naturaleza, la magnitud de los estragos que nos esperan estará en consonancia, si no se hace nada al respecto…

Alexandre: Increíble, una herramienta luminosa: identificar el neuromarketing y divertirse en desprogramarse progresivamente de

los mil y un condicionamientos que nos impulsan a funcionar en modo piloto automático. Para evitar que acabemos oxidados como robots, Swami Prajnanpad nos ofrece un diagnóstico de lo más esclarecedor: «Vuestros pensamientos son citas; vuestras emociones, imitaciones; vuestras acciones, caricaturas». Sí, el trabajo espiritual consiste en una gozosa emancipación, en huir, como quien escapa de una buena, lejos de los prejuicios, de los automatismos, de la estrechez de los hábitos adquiridos, de la violencia mimética que nos impulsa a desear todos la misma cosa, por no decir a querer apropiarse de lo que otro posee.

En el fondo, la libertad requiere de un constante zigzagueo para ir sorteando tanto la tiranía del «yo», como la dictadura del «se» impersonal («se hace…», «se dice…», «se piensa…»); tanto el reinado del capricho propio, como la sumisión ciega al «qué dirán», a la presión social. Se trata de volver a ser uno mismo, con alegría y sin forzar nada, pero dándose cuenta de que quizá seamos ya hombres y mujeres sometidos a las influencias. Libre no se nace, se hace. El espíritu crítico, la capacidad de empatía, la facultad de desprenderse de las propias convicciones, todo eso no cae llovido del cielo… Sueño con una escuela que enseñe la tolerancia y la solidaridad, que sea *perjudicial para la estupidez* y que promueva el diálogo, la ayuda mutua, el respeto. Y creedme, amigos, ¡aquí hay mucha tela que cortar!

¿Cómo sustraerse a los determinismos en una sociedad que se empeña en juzgar según las apariencias y que, por la misma lógica, margina a tantas personas? ¿Por qué subsisten todavía tantos guetos? ¿Por qué sigue habiendo discapacitados escarnecidos, viejos aislados, extranjeros relegados, marginalidades señaladas con el dedo? Actuar para que todos puedan realizarse y vivir felices no es un voto piadoso. Es luchar de un modo concreto contra las discriminaciones, renunciar a enterrar a un individuo bajo una montaña de etiquetas, apostar con osadía por una mirada más amplia sobre la diferencia. Radio Mental FM se pasa el día difundiendo *fake news* ; nos estafa, nos embauca. De ahí la necesidad de desarrollar herramientas que nos permitan volver a ser nosotros mismos, para unirnos de nuevo con nuestra verdadera naturaleza, que escapa a toda sujeción y que permanece infinitamente libre.

Matthieu: Uno puede reencontrar su libertad simplificando sus actos, sus palabras y sus pensamientos, evitando dejarse acaparar por las actividades cronófagas y dispersantes que no nos aportan más que satisfacciones menores. Debemos dar preferencia a las actividades (o a

la inactividad) que nos permitan dejar que la plena conciencia del momento presente reine sobre el flujo del tiempo. En definitiva, hay que tomarse un tiempo para recuperar el contacto con la naturaleza, en lugares en que la meditación pueda darse igual de bien en el exterior que en el interior, y donde no tengamos la impresión de estar nadando contra corriente.

LAS VIRTUDES DE LA HUMILDAD

Christophe: Hay otro riesgo que se cierne sobre nuestra libertad interior: el de la desviación de nuestras aspiraciones espirituales. En psiquiatría, observamos que muchos de nuestros pacientes vulnerables encuentran tranquilizador el discurso de las sectas, que les ofrecen la promesa de un entorno fraternal en este mundo y de un mañana maravilloso en el más allá.

Matthieu: En nuestra época, muchos son los tentados por religiones «a la carta», que deben en parte su éxito a su voluntad de cuidar, por no decir adular, al ego, en lugar de desenmascararlo. En Estados Unidos en especial, los predicadores evangelistas con rango de estrellas no animan en modo alguno a la humildad, sino que espolean expresamente las propensiones narcisistas. Se venden camisetas con el mensaje: «Jesús me ama A MÍ». Un evangelista muy conocido proclamó: «Dios quiere que seáis ricos». ¡Y además predica con el ejemplo!

Alexandre: Perpetuamente planea el riesgo de tomarse uno mismo por el centro del mundo e instrumentalizar al Altísimo, transformado por nuestro ego en un servidor de conveniencia a nuestra discreción. Hablando de planear, no hace mucho, en un avión repleto de pasajeros, una pareja de creyentes se recogía antes de elevar en voz bien alta al cielo esta vibrante invocación: «¡Señor! ¡Bendice este vuelo y procúranos un buen aterrizaje en Ginebra!». ¡Una precaución muy legítima! Pero no había en ella ninguna alusión a los millones de viajeros que se desplazan por todo el mundo, ni el menor pensamiento para aquellas y aquellos que sufren en la superficie de la tierra. ¿Por qué no incluir en nuestra oración a la humanidad entera y a todos los aviones del mundo? ¿Por qué no dar a nuestras aspiraciones una vocación universal? Hay que abandonar urgentemente la mentalidad aldeana para unir a todos los hombres y mujeres.

¿Es de verdad posible practicar una religión para sí, reducida a mi

rincón, sin interesarse por la suerte de los demás? ¿Por qué demonios debería la religión replegarse en sí misma? Los grandes místicos nos previenen contra la posibilidad de distorsionar nuestro vínculo con Dios, pues es muy tentador encastillarse en una pseudoseguridad. Fénelon invitaba al desprendimiento de uno mismo con una fórmula clara y diáfana: «¡Salid de vosotros mismos y estaréis en paz!». No se trata de huir de uno mismo: es más bien de la burbuja del ego, de la comodidad de las falsas certidumbres, del espíritu de beneficio propio, de lo que hay que escapar. Dios no es una vaca lechera, ni un agente de seguros. Uno se acerca a Él por pura gratuidad, sin un porqué.

A este respecto, san Pablo, en la *Carta a los Filipenses* , habla de la «kenosis». Para el creyente que quiere seguir a Cristo, se trata de desprenderse de sí, de vaciarse literalmente del narcisismo, de los deseos egocéntricos, de todos los papeles que, de la mañana a la noche, no dejamos de representar. En el «Sermón de la montaña», Jesús declara alto y claro que «los humildes heredarán la tierra». ¡Qué magnífico ejemplo el de san Francisco de Asís, quien no dejó de predicar y de encarnar el amor y el don desinteresado de sí!

Al margen de caricaturas groseras, se abre un gran espacio para la fe que libera, que ayuda a deshacerse del pequeño «yo», a olvidarse decididamente de uno mismo para entregarse en cuerpo y alma al prójimo.

Matthieu: Los occidentales solemos sorprendernos al oír decir a los grandes eruditos o contemplativos orientales: «Yo no soy nadie especial, ni sé gran cosa». Tomamos estas afirmaciones por falsa modestia.

En Occidente, la humildad se considera a veces como una debilidad, por no decir que se menosprecia. La novelista y filósofa norteamericana Ayn Rand, apóstol del egoísmo, no dudaba en proclamar: «Rechazad la humildad, ese vicio con el que os cubrís como con un harapo y al que llamáis virtud». Sin embargo, el orgullo, exacerbación narcisista del yo, cierra la puerta a cualquier tipo de progreso personal, pues para aprender, primero hay que admitir que uno no sabe. La humildad nos permite reconocer la distancia del camino que queda por recorrer y nos impide valorar exageradamente las pocas cualidades que hayamos adquirido. La humildad es un valor olvidado por el mundo contemporáneo. Más bien se nos alienta a «reafirmarnos», a «imponernos», a «estar guapa» (o guapo), a parecer antes que a ser.

Alexandre: Hay que acabar inaplazablemente con esa visión desleída de la humildad. Esta virtud no tiene nada que ver con flagelarse, ni con el desprecio de uno mismo, que nos enviaría de inmediato al mundo subterráneo. Me gusta la etimología de esta palabra, «humilde»: *humilis* , de *humus* , «tierra», «suelo»; como si dijéramos, lo que está tocando el suelo. Dar prueba de humildad es, pues, mirar la realidad cara a cara, tocar con los pies en el suelo, sin infravalorar ni sobrevalorar las cosas, que son lo que son. Podemos apostar a que esta fuerza da paso a un amor real de uno mismo, alejado del narcisismo y del culto frenético del «yo». Contribuye a aliarse con lo que uno es, tal como es: con nuestros recursos, nuestras cualidades, pero también con nuestra fragilidad, con nuestra vulnerabilidad. La paradoja de la vida espiritual es enorme, pues hay que cuidar del propio ser, sin hacer demasiado caso de uno mismo. Por eso se da ese camino lleno de aristas, en que cabe el riesgo de romperse la crisma a cada paso, ya sea al caer por la pendiente de la desesperación, de la denigración perpetua, o bien al precipitarse al abismo de la megalomanía…

Matthieu: Libre de expectativas y de temores, el humilde es de natural despreocupado, y no se inquieta por su «imagen». La humildad es, pues, una cualidad que se encuentra invariablemente en el sabio. Viajando con el Dalai Lama, a menudo he comprobado la humildad llena de bondad con la que trata a todo el mundo. Es accesible y atento con todos, tanto con los más humildes como con los grandes de este mundo. En cierta ocasión en que estábamos en el Parlamento Europeo de Estrasburgo, se había organizado un almuerzo oficial con una veintena de los jefes de delegación de los países europeos. Cuando entramos en la sala, el Dalai Lama advirtió la presencia de dos o tres cocineros que miraban a través de la puerta entreabierta de las cocinas. Dejando plantados a los representantes de las naciones, se fue derecho a las cocinas, donde pasó un par de minutos en compañía de quienes trabajaban en ellas. Acto seguido volvió a la gran mesa junto a la cual todo el mundo esperaba de pie, mientras exclamaba: «¡Qué bien huele!».

Christophe: La humildad es interesante también porque representa una forma de liberación: nos hace conscientes de nuestros límites y de nuestras insuficiencias, y por ella uno deja de querer disimularlos continuamente a ojos de los demás. La humildad es un antídoto contra el postureo, libera de la obsesión del juicio social, puesto que hace que uno no pretenda tapar sus limitaciones, ni tampoco hacer ostentación

de ellas (como sucede con la falsa modestia). Nuestro amigo André Comte-Sponville la define bellamente del siguiente modo: «El hombre humilde no se cree inferior a los demás, simplemente ha dejado de creerse superior». Por humildad, renunciamos a la competición entre egos y a la promoción de uno mismo: sabemos que hay más cosas que ignoramos, de las que conocemos, y sobre todo nos interesa más aquello que nos falta por aprender y por descubrir, que lo que ya sabemos. Libertad del ego con respecto al juicio social, y libertad del espíritu, que se orienta hacia el descubrimiento de lo que ignora más que hacia la exhibición de lo que conoce…

Además, la humildad tiene su importancia de cara al materialismo: a este le interesa en grado sumo hacernos creer que somos perfectos («¡Eres fantástico!», «¡Sé tú mismo, por encima de todo!»), que hay respuestas a todas las cosas y una solución fácil para todo, sin grandes esfuerzos por nuestra parte («¿Que quieres comprar algo? ¡Pide un crédito y cómpralo!»; «¿Que te entran ganas de azúcar, pero eres diabético? Pues toma estos medicamentos que hacen bajar el nivel de glicemia y sigue atiborrándote de azúcar, ¡lo dulce es tan rico!»). Si prestamos oídos a este tipo de cantos de sirena, que nos empujan a creernos libres por hacer lo que deseamos (o lo que nos hacen desear, en realidad), pronto nos encontraremos cargados de cadenas. También en este combate puede ayudarnos la humildad: no, yo no soy maravilloso ni excepcional; soy normal, frágil y manipulable, como todo el mundo. Y me interesa mantener los ojos bien abiertos de cara a las adulaciones, sobre todo las que proceden de la publicidad y de los vendedores de adicciones…

Alexandre: El gran reto consiste en abandonar los estrechos límites de nuestros hábitos mentales y de ese cinematógrafo interior que lo cubre todo con su espesa niebla. El individualismo, por su misma naturaleza, lleva consigo la implantación de fronteras, de muros, la imposición de una soledad en forma de un aislamiento enorme. ¿Cómo no va uno a sentirse apretujado, ahí dentro? ¿Cómo voy a conocer la verdadera paz cuando levanto una verja de hierro entre los demás y yo? Si quiero que la burbuja explote, tampoco en este caso sirve de nada revolcarse en la culpabilidad, la vergüenza y el rechazo de uno mismo. Más vale tomar conciencia de esa obstinada necesidad de compensación, desenmascarar nuestros complejos de inferioridad y toda la caterva de mecanismos de defensa. En este sentido, la humildad quizá consista en aceptarme radicalmente tal como soy. ¿Acaso no nos aconseja el propio Swami Prajnanpad que aceptemos

que hay en nosotros lo peor de lo peor y lo mejor de lo mejor?

Caja de herramientas para una ecología cultural

CHRISTOPHE

— *Permanezcamos vigilantes* . No olvidemos nunca que nos movemos en una sociedad ultramaterialista. En cuanto salimos del bosque para asentarnos en la ciudad, en cuanto cambiamos el lápiz por una pantalla, nos constituimos en blanco de una plétora de multinacionales cuyo único objetivo es el de hacernos comprar o consumir algo. Jamás encontraremos en ello ni felicidad ni sentido a nuestra vida. En cambio sí que perderemos nuestra libertad. De modo que tanto en la calle como en internet, estamos en territorio contaminado: ¡alerta!

— *Seamos conscientes* . Contemos el número de horas que pasamos delante de una pantalla al cabo del día, y el número de horas que pasamos en la naturaleza, caminando, contemplando, soñando. ¿Cuál es el resultado? ¿Cómo podríamos reequilibrarlo?

— *Preservemos los momentos preciosos* . Que jamás de los jamases se interponga un teléfono móvil entre nosotros y las cosas buenas de la vida. Cuando estemos comiendo, cuando paseemos en medio de la naturaleza, cuando hablemos con un ser querido, cuando estemos en compañía de niños, cuando nos encontremos meditando… ¡escondamos o apaguemos estos artilugios!

— *Practiquemos el ayuno (de toda índole)* . De vez en cuando, reduzcamos o interrumpamos el consumo de tabaco, de alcohol, de azúcar, de horas de pantalla. Una vez superado el pequeño síndrome de abstinencia, veamos qué nos ha aportado, de qué nos ha liberado o aligerado.

— *Retomemos el control* . Suprimamos los mensajes de alerta de nuestros aparatos: ni *bips* , ni señales en rojo para informar de un nuevo SMS o e-mail (o de cualquier otro invento cuyo nombre ignoro todavía). Recuperemos libertad: somos nosotros los que iremos a comprobar si hay mensajes nuevos cuando sea el momento, dos o tres veces al día.

— *Preparemos un antídoto* . Si no podemos evitar vernos expuestos a anuncios publicitarios que nos desagradan (en la calle, en el

cine, etc.), repitamos mentalmente: «Esta publicidad es agresiva, no pienso comprar nunca ese producto». ¡No nos traguemos nunca una cucharada de publicidad sin tomarnos juntamente el antídoto!

ALEXANDRE

— *Heidegger nos pone en guardia contra las implicaciones de la técnica* . Comprar un teléfono móvil modifica incluso nuestras relaciones con los demás. ¿Y si nos atreviéramos a desconectar un poco para unirnos a aquello que nos hace plenamente humanos: los encuentros personales, la cultura, la solidaridad, el progreso interior?

— *Entre los vínculos que nos aportan algo y la dependencia afectiva puede abrirse un formidable espacio de libertad* . No hemos elegido irnos a vivir a una isla desierta, y la interdependencia constituye el tejido mismo de nuestra existencia. Entonces, ¿por qué empecinarse en blindarse frente a los demás, cuando lo que salva es el amor incondicional, la apertura radical?

— *Epicuro nos enseña el placer de ser* para liberarnos de la insatisfacción y renunciar a esa manía de dejarnos embaucar pensando que la huida hacia delante, la acumulación, nos hace plenamente felices. Distinguía entre los deseos naturales y necesarios (beber, comer, filosofar, vivir bajo techo), los deseos naturales y no necesarios (el deseo sexual, degustar un plato refinado), y los deseos ni naturales ni necesarios (el afán de gloria, la sed de poder, la persecución de las riquezas). El filósofo del Jardín no era ningún aguafiestas que nos diera con la vara en la punta de los dedos, ni tenía nada de moralista atosigador. Al contrario, este auténtico liberador nos invita con anticipación histórica a una «sobriedad feliz». Esta magnífica expresión de Pierre Rabhi nos abre a una libertad que, hoy por hoy, tal vez constituya la cima del pensamiento subversivo.

— *Elogio de la humildad, de la desviación y de la alegría* . Existen mil caminos que conducen al desapego, a la libertad, al desprendimiento de uno mismo, y el camino puede tomar muchas desviaciones. Desconfiemos de la rigidez, de todo género de crispación. La verdadera ascesis es alegría, júbilo, distensión, generosidad, un descenso apacible hasta lo más hondo de sí. La humildad, preciado antídoto, impide que el orgullo se apodere de

nuestro deseo de progreso y nos lleve a encerrarnos en un perfeccionismo estéril.

MATTHIEU

— *Conformarse con lo necesario* . Sin perseguir lo superfluo, priorizar las amistades auténticas frente a las amistades interesadas, el encanto de la libertad frente a los símbolos del «éxito».
— *Poner un silenciador a los lloriqueos del ego:* «¿Y yo por qué no?», cuando se ha quedado sin algo; «¿Por qué a mí?», cuando se siente contrariado.
— *Comprender que el orgullo nos hace vulnerables* (a los mínimos reveses y críticas), mientras que la humildad es fundamentalmente liberadora (del «qué dirán», de las vanas expectativas y de los temores).
— *No hacer depender todas nuestras expectativas y temores de las condiciones exteriores:* corremos el riesgo de sentirnos decepcionados con regularidad.
— *Favorecer las condiciones interiores para la felicidad:* son las que abren todo un horizonte de posibilidades hacia la realización y la satisfacción.

TERCERA PARTE

EL ESFUERZO POR LA LIBERACIÓN

Matthieu: Una vez hemos sopesado la importancia de la libertad interior, e identificado las condiciones favorables, así como los obstáculos, llega el momento de desplegar esfuerzos. Nadie va a realizar la tarea por nosotros. Hay que prepararse lo mejor posible, como el navegante que comprueba con cuidado el estado de su embarcación, del casco a las velas, y se asegura de haber subido a bordo todo cuanto vaya a necesitar para una larga travesía. Es importante, además, perseverar con constancia. Esto vale para todo aprendizaje, ya se trate de un instrumento de música, de un deporte, de bailar o de jugar al ajedrez. Las promesas seductoras de aprender el secreto de la felicidad en cuatro pases de manos no son más que humo que nubla la vista. No hay ningún secreto: hay que dedicar tiempo, y no siempre es fácil, ¡pero vale la pena!

Christophe: ¡Y qué seductoras son, en verdad, esas promesas de las que hablas! Para muchos de nosotros, además, hay algo paradójico en el hecho mismo de asociar esos dos conceptos, el de esfuerzo y el de libertad. ¡Antes hermanaríamos la libertad con la espontaneidad, o con la facilidad! Ir en pos de la libertad restringiéndola con toda una serie de esfuerzos es como dar un rodeo anti-intuitivo: como cuando, durante un paseo por la montaña, tenemos que dar la espalda a la dirección que señala la brújula, porque el único camino existente nos obliga a dar un rodeo.

Matthieu: Tener que esforzarse para ser libre, ¿supone una restricción, o es una necesidad? Imaginemos a un inocente encarcelado por un dictador: esa persona deberá dar prueba de inteligencia, de disciplina y de perseverancia para conseguir evadirse. Si se queda sentada y resignada en la prisión, corre el riesgo de pudrirse en ella durante un buen tiempo. ¡La libertad se gana con el sudor de la frente! Sabemos muy bien que en un estado totalitario, la democracia se obtiene a fuerza de determinación y de valor, al final de un largo esfuerzo que tiene por objetivo el bien común y que va mucho más allá de nuestros intereses inmediatos. Habrá que tomar riesgos, pero al final del camino nos espera la recompensa, siempre que el entusiasmo no falte: si vivimos este combate como una tarea de castigo, terminaremos por cansarnos. El esfuerzo debe ir de la mano con la alegría. Una alegría que nace de la certeza de avanzar en la buena dirección. Aquí es donde interviene también la motivación: ¿adónde vamos? ¿Por qué? ¿Para quién? Lo que nos da fuerza en esta

circunstancia es el deseo de convertirnos en un ser humano mejor, de desarrollar nuestra fuerza anímica, nuestra resiliencia y nuestra buena voluntad, con respecto a nosotros mismos y al conjunto de los demás seres humanos. Este motor nos permitirá perseverar a través de los altibajos de nuestro camino en busca de la libertad.

10

EL HORIZONTE DEL ESFUERZO

POR QUÉ ESFORZARSE

Christophe: Si hay esfuerzo ¡es porque hay dificultad! Si no hubiera dificultad, no habría necesidad de esforzarse… Llamamos esfuerzo a un conjunto de actos o de pensamientos que aplicamos para superar, solventar, resolver dificultades, ya sean exteriores (obstáculos, adversidades) o interiores (pereza, negligencia, pesimismo, preocupaciones que nos paralizan, etc.).

Para realizar un esfuerzo, debemos estar suficientemente motivados *a priori* . Y para mantener el esfuerzo, es necesario que este se vea recompensado, es decir, que produzca un efecto *a posteriori* , y que nos dirija hacia un horizonte importante para nosotros.

Matthieu: Hacia una meta, en efecto, que hay que examinar con discernimiento. Uno puede ambicionar ser famoso, rico y poderoso, y sentirse muy decepcionado al cabo de veinte años, porque todas esas cosas no le han aportado el menor sentimiento de plenitud. De hecho, si nos lanzamos a la tarea sin reflexionar, nos arriesgamos a convertirnos en prisioneros de objetivos poco dignos de nuestros esfuerzos. «El resultado se sostiene por el lado de la motivación», nos recuerda el budismo. Debo preguntarme: todo este esfuerzo, ¿lo hago tan solo por mí, de forma totalmente egoísta? ¿Lo hago con los demás, por los demás, o en detrimento de los demás? ¿El esfuerzo vale la pena? ¿Me aportará una satisfacción profunda? Si hago el bien al prójimo, ¿lo hago para algunos solamente, o para el mayor número posible? ¿A corto o a largo plazo? La intención determina la dirección y la magnitud de nuestro entusiasmo.

Alexandre: En la *Carta a Meneceo* , Epicuro llama a todo el mundo al orden, jóvenes y mayores. No hay una edad para filosofar, añade, ya que nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para buscar la la salud del alma. ¿Por qué decidimos emprender la práctica? ¿No será otro intento más de huir del peso de una cotidianeidad penosa? ¿No estaremos empecinándonos vanamente en escapar a nuestra

condición? ¿De verdad deseamos desarrollar las inmensas posibilidades que anidan en el corazón humano? Chögyam Trungpa combate firmemente contra incesante peligro de recuperar la espiritualidad para hacer de ella un seguro de vida. Nos enseña que la existencia no es una agencia de viajes, que cada cual debe ponerse en ruta sin soñar en paraísos lejanos. Para despertarnos, no duda en mostrarse provocador: «Nadie ha perdido la esperanza de alcanzar el Despertar. Nadie ha abandonado la esperanza de escapar al sufrimiento. Este es nuestro problema espiritual fundamental». ¡Tomemos buena nota! ¡Dejemos de obsesionarnos con la idea de obtener un despertar, una gratificación, algo mejor! Se trata de practicar sin necesidad de un porqué, sin una inversión de futuro.

Lo esencial es consagrar nuestro esfuerzo y ofrecer nuestra práctica al mayor número de personas posible, a los demás, al bien común. Liberarse constituye un proceso que desborda con mucho el restringido marco de nuestros proyectos personales. El ideal del bodhisattva, aunque no siempre estemos a la altura, puede iluminar nuestros días, dar sentido a las recaídas, a las travesías del desierto. Dedico mis dificultades y mi alegría al bien de todos. Si sigo remando, lo hago también para prestar apoyo a los millones de compañeros de equipo embarcados en la misma galera…

Christophe: Sí, toda vida humana supone esfuerzos, y en ocasiones vemos un esnobismo del antiesfuerzo que me molesta. Muchas personas prefieren ser consideradas dotadas, antes que aplicadas. ¡Hasta el punto de disimular su esfuerzo! Como si el esfuerzo estuviera en contradicción con el talento, o como si el talento hiciera innecesario cualquier tipo de esfuerzo. En realidad, es cualquier género de talento lo que puede resultar estéril o engañoso si no va acompañado de esfuerzo.

Todos conocemos niños o adolescentes dotados para los estudios escolares, que no trabajan mucho porque cuentan con su facilidad y que pasan de un curso a otro hasta llegar a los estudios superiores. Llegados a este punto, las cosas suelen estropearse, porque deben enfrentarse a materias que exigen también esfuerzo y porque se ven confrontados con otros estudiantes igual de dotados que ellos, si no más, y que además están acostumbrados al esfuerzo. Por otra parte, todos los creadores, artistas o científicos se complacen en repetir que es la unión del talento y el esfuerzo lo que les permite llegar lejos. Es lo que a mí me gusta llamar «obligaciones fecundas»: a veces, la necesidad de realizar una serie de esfuerzos para superar la

adversidad, o simplemente para resolver algo complicado, conlleva consecuencias insospechadas y reconfortantes, que jamás habríamos conocido sin salir de la mera facilidad.

Alexandre: Para no quedar agotados en el camino, puede ser conveniente prestar oídos a Epicteto, quien recomendaba distinguir entre lo que depende de nosotros y lo que no tanto. Consejo salvador para no esforzarse en vano y correr el riesgo de fracasar una y otra vez. ¿Cuáles son las grandes tareas de nuestra vida? ¿Dónde se encuentran nuestros verdaderos recursos? Superar los altibajos del día a día requiere de un trabajo de órdago. De ahí la necesidad de saber reponer fuerzas, descansar, recrearse, para evitar que nos invada el desánimo, la amargura. Por lo demás, lo que más me llega al fondo del corazón son esos hombres y mujeres, verdaderos héroes de lo cotidiano, que toda su vida cargan con sus enfermedades sin hundirse en la amargura. A mis ojos, son ellos los merecedores del mayor respeto, de la mayor admiración, más que el deportista que cruza a nado el canal de La Mancha, o que escala altas montañas, una tras otra.

LA MOTIVACIÓN

Alexandre: Cuando se baja por la pendiente, a veces resbaladiza, de un camino espiritual, quizá sea conveniente preguntarse: ¿quién este que quiere ejercitarse? ¿Qué «yo» es este que quiere progresar, liberarse? ¿Renunciamos verdaderamente al dictado del ego cuando nos entregamos a la práctica, por sinceramente que sea? Querer ser un buen practicante de la meditación, ¿acaso no sigue delatando la ambición de una mente replegada sobre sí misma? El principio zen: «sin ánimo ni propósito interesado» constituye en verdad una brújula para abandonar todo embrujo de lucro, todo deseo de ser excepcional y de obtener compensación.

Con ocasión de un retiro con los jesuitas, uno de los padres me proporcionó consignas muy esclarecedoras, compendiadas en simples preguntas: ¿qué sanas costumbres quieres instituir en tu vida? ¿Qué inclinaciones, qué defectos quieres intentar eliminar de tu vida cotidiana? Unas palabras que sonaban como una llamada a identificar los puntos de la vida en que reinan el egoísmo, la dependencia, la acrasía, esos mil y un callejones sin salida hacia los que podemos extraviarnos. La famosísima fórmula clásica: «El movimiento se demuestra andando», arrima el ascua a nuestra sardina, por así decir.

Muchas veces creemos que solamente cuando seamos valientes realizaremos actos de valentía, pero esa fórmula nos muestra que más bien sucede al contrario. Es realizando actos de valentía, actos que refuerzan nuestra confianza, como se adquieren poco a poco las virtudes. Saludables palabras de aliento para no quedarse de brazos cruzados, sin necesidad tampoco de desfondarse en el camino…

¿De dónde nos viene la motivación? ¿Qué nos impulsa a lanzarnos al agua? ¿Será acaso una sana, profunda y viva aspiración a la sabiduría? ¿O todavía hace mella en nosotros la atracción de la zanahoria delante de las narices, o el miedo al garrotazo? Preguntarse por los recursos que nos llevan a crecer implica a buen seguro saber tratar a nuestra montura y contemplar el trayecto en toda su extensión.

Sartre denunciaba la mala fe. ¿Y qué decir de la multitud de papeles que nos vemos movidos a representar y que quizá nos obligan a presumir de talento, como quien presume de belleza, por complacer, por no decepcionar, con el fin de obtener compensación…?

Matthieu: Es preciso encontrar un equilibrio entre la tensión y la laxitud. Buda contaba la historia de uno de sus discípulos que no lograba dosificar sus esfuerzos: «Hay momentos en que no estoy motivado en absoluto, en que estoy completamente relajado y no experimento nada», decía. «Y hay otros momentos en que estoy tan tenso que no logro meditar». Era un instrumentista de *vina* , una especie de sitar. «¿Cómo afinas tu instrumento para obtener de él el sonido más bello posible?», le preguntó Buda. A lo que el músico contestó: «Ajusto las cuerdas de modo que no estén ni demasiado tensas, ni demasiado sueltas». «Lo mismo sucede con la meditación», concluyó Buda. El relajamiento puede crear en la mente una especie de opacidad; el esfuerzo excesivo la cansa y la agita. Ambos extremos se demuestran contraproducentes.

En la psicología contemporánea, se habla de un justo medio necesario para entrar en estado de «flujo», definido por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi como una inmersión profunda en la acción. Actos, movimientos y pensamientos se encadenan con fluidez; uno se olvida del tiempo que pasa, del cansancio, y la conciencia de sí se difumina. Para entrar en flujo, la tarea no debe ser ni demasiado difícil (pues se apoderaría de nosotros la tensión), ni demasiado fácil (pues entonces caeríamos en el tedio). La fluidez del flujo es percibida como una experiencia muy satisfactoria, que concede total preminencia al momento presente. Se puede también entrar en flujo

sin el soporte de una actividad exterior. La contemplación de la presencia despierta, la naturaleza de la mente, por ejemplo, es una experiencia profunda y fértil asociada al flujo. También en este caso la difuminación del yo es total, lo cual es una fuente de paz interior y de apertura a los demás.

De Csíkszentmihályi, con quien me he encontrado varias veces, emana a sus más de ochenta años una amabilidad natural y tranquila. Pone en práctica lo que enseña, lo cual es alentador.

De modo que hay que encontrar el justo equilibrio entre el esfuerzo y la relajación, pues ello nos permitirá progresar de la mejor manera posible. Los artistas y los artesanos saben muy bien que el sobresfuerzo y la actividad febril constituyen amenazas para su obra: con paciencia se consigue todo, mientras que la precipitación no conduce a nada. Recuerdo un pícnic en el campo, después de un retiro veraniego de cuarenta y cinco días en nuestro monasterio de Nepal. Los monjes más jóvenes habían organizado una carrera. Yo tenía treinta años más que ellos. Pensé: «Voy a tener mi momento de gloria». Me lancé como un loco los diez primeros metros, gritando: «¡Yupi!». Naturalmente, todos me alcanzaron y superaron. Al final de la carrera, gracias que llegué último…

PSICOLOGÍA DEL ESFUERZO

Christophe: Imagino la escena, ¡arrancando al esprint con tu hábito de monje! ¡Me habría gustado estar allí para verlo! Pero esa noción del justo medio aplicada al esfuerzo es importante. Tu carrera recuerda un error clásico en la producción de nuestros esfuerzos: dosificarlos mal, comenzar a toda marcha, para luego perder aliento y agotarse. El esfuerzo requiere a menudo de una planificación: en el caso de la carrera pedestre, se llama entrenamiento, una sucesión de pequeños esfuerzos accesibles y repetidos, para que poco a poco produzcan un efecto. Si quieres ganar la próxima carrera, querido Matthieu, y dejar pasmados a todos en el monasterio, tendrás que trabajar cada día y entrenarte para correr, y luego ¡a esprintar! ¡Pero me parece que a ti te importa bien poco eso de ganar o de dejar atónitos a los demás!

Otro punto importante en relación con la psicología del esfuerzo es que en ocasiones tiene un efecto diferido. En la educación, por ejemplo, nos puede parecer que los esfuerzos que realizamos para enseñar a nuestros hijos tal valor o tal otro (la buena voluntad, la perseverancia, la honradez) no dan resultados inmediatos: siguen

peleándose, siguen tirando la toalla cuando se presentan dificultades, o sacando excusas cuando les conviene… Uno se dice entonces que sus esfuerzos educativos no sirven de mucho, o que ha hecho las cosas mal, o que no ha dado buen ejemplo, o no lo suficiente. Siempre puede haber algo de todo eso, y hay que reflexionar, pero con mucha frecuencia, a medida que los hijos van haciéndose mayores y alejándose de nosotros, uno se lleva la grata sorpresa de ver cómo van poniendo en práctica esas cualidades, cómo van adoptando esos valores en su vida, cosa que no hacían cuando estábamos encima de ellos, quizá sencillamente porque no eran todavía lo bastante maduros. ¡Se ha producido un efecto retardado! Aun cuando no veamos resultados inmediatos, es cuando son pequeños cuando hay que realizar estos esfuerzos educativos, sin esperar a que sean adolescentes o adultos.

A veces, es doloroso comprobar que no todos somos iguales de cara al esfuerzo: algunas personas se desmotivan porque tienen el sentimiento de que sus esfuerzos son inútiles, o que no obtienen una recompensa proporcionada, que su velocidad de avance es mediocre y que todo el mundo hace las cosas mejor que ellos. Uno puede preguntarse entonces si los objetivos que se había impuesto eran los adecuados, o si su campo de aplicación era el idóneo. Hay cosas en las que uno es inferior y que vale más aceptar con tranquilidad (como correr menos que los demás, o no disfrutar de una memoria tan buena); o bien, si se trata de un ámbito en el que uno quiere progresar, asegurarse de que uno no está siempre comparándose con los demás, enfangado en el lodazal de la envidia o de la decepción, y mantenerse centrado en sus propios progresos, en relación con uno mismo.

Matthieu: Hay personas con más facilidad que otras para algunas cosas, pero no hay que dejar que esas aptitudes naturales lleven a la complacencia. En el mundo tibetano, los educadores prefieren un estudiante perseverante a un estudiante dotado pero indolente. Siempre hay un margen de maniobra. Ciertas personas son, de entrada, poco proclives a la buena voluntad, pero, a medida que avanza la existencia y conocen sus vicisitudes, terminan a veces por desarrollar cualidades verdaderamente humanas. En el mejor de los casos, esta transformación procede de una intención deliberada, meditada y consciente. Para quien se lanza a la tarea, la experiencia demuestra que al final del periplo la diferencia es considerable, aun si no se ha arrancado desde el mismo punto de partida y si no se llega

necesariamente al mismo lugar. El entrenamiento *siempre* da fruto, simplemente porque tenemos la capacidad de cambiar y porque el cerebro dispone de una asombrosa plasticidad.

Es vital tomar conciencia de este potencial de transformación. Lo repito una vez más: todo entrenamiento conduce a un resultado, forma parte de la naturaleza de las cosas. Y además es importante observar los beneficios de nuestros esfuerzos para saber en qué dirección queremos orientarlos. Hay que ser claros: ¿queremos aprender a jugar al tenis, a tocar el piano, o a cultivar la paz interior y el altruismo? Elegir un objetivo inspirador genera entusiasmo. Como ya lo hemos subrayado: cada paso se convierte en una alegría que se traduce en un nuevo esfuerzo.

Christophe: Hay algo que siempre me ha llamado la atención al observar los esfuerzos realizados por mis pacientes, por mis allegados, o por mí mismo, y es que tales esfuerzos constituyen una forma de revelación personal. Aprender a conocerse no depende tan solo de la introspección, sino también de los actos exteriores y de todo cuanto nos enseñan los resultados de nuestros esfuerzos.

A través del esfuerzo entramos en contacto continuado con la realidad y obtenemos información de ella: sobre nosotros mismos, sobre los demás, sobre aquello con lo que nos enfrentamos… Esto se aprecia de un modo particularmente claro en el caso de los pacientes fóbicos y elusivos: por miedo, eluden escrupulosamente enfrentarse a aquello que temen. Pero, al obrar así, no se dan la oportunidad de comprender que el peligro no era tan grande (con frecuencia, incluso inexistente), o que cuentan con los recursos para afrontarlo. Nuestros actos transforman la realidad, y al mismo tiempo nos transforman también a nosotros.

No recuerdo en qué pasaje de sus *Charlas* , el filósofo Alain habla del trabajo del leñador, que con sus hachazos abate árboles al tiempo que desarrolla sus músculos: un esfuerzo y dos efectos. Y en el *Diario* de André Gide leí (¡y copié!) este otro pasaje: «No hay doctrina más funesta que la del mínimo esfuerzo, esa especie de ideal que invita a los objetos a venir a nosotros, en lugar de ir nosotros por los objetos».

Alexandre: En *La inquietud de sí* , Michel Foucault apela a Séneca para mostrar la necesidad de trabajar en uno mismo: «Quienes quieran salvarse deben vivir cuidándose sin cesar». Pues el hombre no sale del seno materno ya hecho. El autor descubre en la tradición antigua múltiples expresiones verbales que aluden a los ejercicios espirituales:

«desocuparse para uno mismo», «hacerse a sí mismo», «transformarse a sí mismo», «volver a sí». Si hay una mirada narcisista que nos pierde en una vana introspección, también existe sin duda un medio de liberarse de las pasiones tristes, de abandonar el modo de piloto automático. Me gusta la idea de desocuparse a favor uno mismo, de vaciarse de lo superfluo, de lo que está demasiado lleno, para acoger la vida tal como se da. Aunque, decididamente, ¡no hay nada hecho de antemano! ¿Cómo lograr, en este terreno, el justo equilibrio entre un endurecimiento feroz en el esfuerzo y la laxitud, el dejarse ir por completo?

ESFORZARSE Y ABANDONARSE

Christophe: Ciertamente, hay personas que cometen el error de abandonarse antes incluso de haberlo intentado.

Matthieu: Volviendo al ejemplo de la carrera, no hay que renunciar antes de cruzar siquiera la línea de salida. Uno puede abandonarse, sí, pero una vez ha hecho todo lo que estaba en su mano, sin lamentaciones ni apegos contumaces.

Christophe: En efecto, abandonar solo tiene sentido cuando es una alternativa inteligente a unos esfuerzos que se revelan inútiles, infructuosos, o de un coste superior al de los beneficios. Únicamente después de haber trabajado en vano intentando resolver una ecuación compleja es cuando el científico abandona su tarea, se va a dar un paseo por el bosque y encuentra de golpe la solución. Lo mismo vale para el artista, el estudiante, ¡o quien sea! ¿Cliché piadoso? ¡En absoluto! Los datos recientes acerca del funcionamiento en el cerebro de una «red por defecto», esas zonas cerebrales que se activan y dialogan cuando estamos sin hacer nada, confirman que tales momentos de reposo, en que uno deja vagar libremente el espíritu, son preciosos en especial para nuestra creatividad. En esos instantes, nuestro cerebro recicla toda la información de cuanto hemos vivido y realizado, y relaciona los datos entre sí. Pero para que la red por defecto tenga algo que moler, es preciso que antes hayamos llenado nuestro stock de experiencias, de ideas, de emociones, para luego abandonarnos. La alternancia entre momentos de esfuerzo y momentos de reposo es lo que resulta más fecundo.

Matthieu: Es sabido que el cociente intelectual es muy estable, y que

el entrenamiento orientado a este tipo de inteligencia tan particular no lo cambia demasiado. Algunas personas tienen un CI poco elevado, pero manifiestan por el contrario una creatividad o una inteligencia emocional fuera de lo común, y se abren paso con gran facilidad en la vida. En el colegio, el psicólogo norteamericano Scott Barry Kaufman sufría la segregación del resto de alumnos por sus malos resultados. Por fortuna, él solo se dio cuenta de que era muy creativo. A fuerza de perseverancia, se ha convertido en un neurocientífico especialista en los procesos relacionados con la creatividad. Sus dos obras, *Ungifted. Intelligence Redefined* («Sin dotes. Una redefinición de la inteligencia») y *Wired to Create* («Conectado para crear»), explican que, cuando una persona es creativa, las zonas activadas en su cerebro durante los procesos de creación entran en competencia con las de la atención focalizada. Dicho de otro modo, un estado en que la mente se encuentra relajada, distendida, no centrada en un punto o tema determinado —al despertar por la mañana, por ejemplo, o durante un paseo por el bosque— es más favorable para la formación de ideas nuevas que un estado de concentración máxima: la atención se halla presente, pero no está focalizada. Es de sobra conocido cómo muchas veces las soluciones surgen de forma inesperada cuando la mente no está intensamente concentrada en la cuestión que resolver. Henri Poincaré refería haber reflexionado durante meses sobre un problema matemático complejo sin encontrar la solución. Fue al bajar los peldaños de un autobús cuando irrumpió la solución en su mente, tan súbitamente como un fulgor. Todos conocemos momentos así, en que intentas captar una idea o tomar una decisión, sin conseguirlo… Entonces te vas a dar un paseo por el bosque, ¡y la solución aparece de golpe!

En 2009, con ocasión de la Cumbre de la Paz celebrada en Vancouver, participé en una mesa redonda sobre la creatividad con el Dalai Lama, sir Ken Robinson (un especialista en educación creativa), Eckhart Tolle, Pierre Omidyar (fundador de eBay) y el Premio Nobel de Física Murray Gell-Mann. Eckhart Tolle mencionó un estudio en el que se mostraba que, al tirar un penalti, los futbolistas que chutaban nada más silbar el árbitro eran menos efectivos de cara a marcar el gol que aquellos que cerraban los ojos durante diez segundos antes de chutar. Creaban así un momento de espera para centrarse en sí mismos y dejar que la inspiración llegara por sí misma: una forma elemental del proceso creativo. Ken Robinson, con su humor británico, remachó: «Estoy viendo a Eckhart Tolle meditando cinco años delante de la portería… y fallando el penalti». Dicho de otro modo, sin miles

de horas de entrenamiento, ese abandono creativo sería en vano, ¡ya se trate de fútbol o de matemáticas!

Murray Gell-Mann explicó que, en física, resolver problemas no es lo más difícil ni lo más importante. La verdadera creatividad consiste en plantear buenas preguntas, así como en formular otras nuevas.

Christophe: Esto lo vemos con los premios Nobel. Cuando se concede por un descubrimiento, y en consecuencia por la resolución de determinados problemas, el comité de sabios precisa en cada ocasión que el descubrimiento recompensado «ha transformado su dominio» o que «ha abierto perspectivas nuevas e inesperadas». Es decir, que el descubrimiento en cuestión ha generado nuevas preguntas, más allá de las respuestas aportadas. Recuerdo una anécdota a propósito del neurobiólogo Alan Hodgkin, Premio Nobel en 1963 por sus investigaciones acerca de los potenciales eléctricos celulares y sus hipótesis sobre la existencia de los canales iónicos, que no pudieron demostrarse sino hasta diez años más tarde. Sus alumnos contaban que, durante su visita diaria al laboratorio, el científico hablaba con los estudiantes y los investigadores. Cuando le enseñaban los datos de los experimentos del día anterior, si se correspondían con los resultados esperados, él asentía con la cabeza y continuaba su camino. El único modo de atraer su atención era mostrándole un resultado inesperado. Entonces se sentaba, encendía la pipa y reflexionaba acerca de lo que pudiera deducirse de aquel nuevo dato. Como a todo buen investigador, a Hodgkin le atraían mucho más las dificultades y los problemas por resolver que las cuestiones resueltas o en vías de confirmación.

Matthieu: Esto me recuerda a mi superior en el Instituto Pasteur, François Jacob. Él también se sentaba y encendía su pipa cuando yo le informaba de un resultado inesperado. Si no, continuaba su ronda con un lacónico: «Bien…».

Christophe: En muchos campos de la investigación contemporánea, los estudiosos se sirven enormemente del apoyo de los ordenadores y la inteligencia artificial, que les eximen de buen número de esfuerzos repetitivos relacionados con pasos ya conocidos. Pero gracias a esta ayuda, los investigadores pueden acometer otros esfuerzos.

Christophe: Al nivel de nuestra pequeña vida cotidiana, uno puede decirse: vivimos en una época en que se multiplican los utensilios para liberarnos de cierto tipo de trabajos. En términos generales, es algo bueno: no tener que caminar cinco kilómetros para encontrar agua potable, tener acceso a un sinfín de datos en internet sin tener que cruzar toda la ciudad o el país entero para ir a una biblioteca universitaria, todo esto es maravilloso. Pero ¿hasta qué punto? ¿Hasta qué punto lo que aumenta nuestra comodidad y economiza nuestros esfuerzos resulta favorable para nuestra felicidad y nuestra libertad? Tomemos el ejemplo del GPS de los automóviles. Si lo utilizamos sistemáticamente, dejamos de esforzarnos por memorizar los lugares por los que pasamos, los diferentes caminos que tomamos. ¿Aumenta esto nuestra libertad? No, más bien aumenta nuestra servidumbre, nuestra dependencia de ese aparato. Y el día que se estropea, nos vemos en un apuro, menos libres que nunca, pero eso sí, muy nerviosos y muy perdidos. Nuestra libertad pasa por el uso de nuestro cerebro, más que por el del aparato.

Paul Valéry escribía en un discurso dirigido a alumnos de instituto: «La vida moderna tiende a ahorrarnos el esfuerzo intelectual, como hace con el esfuerzo físico. Nos ofrece todas las facilidades, todos los atajos para llegar al destino sin haber recorrido el camino. Esto es algo excelente. Pero también bastante peligroso». ¡Esto lo escribía en 1932! ¿Qué habría dicho hoy? Hemos comprendido que no podemos suprimir totalmente el esfuerzo corporal y hemos inventado el ejercicio físico, que lo restablece de otra forma, de un modo más libremente elegido. ¡Sin duda vamos a tener que hacer lo mismo con el esfuerzo intelectual! La multiplicidad de prótesis al servicio de nuestra cultura, de nuestra atención y de nuestra memoria solo será una herramienta de liberación interior si los esfuerzos que ahorra se sustituyen por otros esfuerzos de categoría superior, y no por un tiempo de ocio entendido como pasatiempos de consumo.

Matthieu: Antes del invento del GPS, para obtener su licencia, ¡los taxistas londinenses tenían que aprenderse de memoria la ubicación de doce mil calles! Hoy en día, tengo la experiencia de coger un taxi en París, cuyo conductor, privado de su GPS, no tenía idea de la ubicación de una calle a pesar de ser bastante conocida. La facilidad puede empobrecer nuestra capacidad de aprendizaje. Algunos lectores se sorprenden cuando digo que, durante cinco años, realicé por mí mismo el trabajo de investigación para escribir *En defensa del altruismo* , que contiene casi mil seiscientas referencias. Suponían que debía de

haber recurrido a los servicios de una o un documentalista. De hecho, fue ese esfuerzo el que me permitió adquirir un buen conocimiento de conjunto en relación con estos estudios y descubrir los vínculos y correspondencias existentes entre los temas que abordé. Fue un esfuerzo eminentemente formativo, y todavía hoy la mayor parte de aquellas ideas y de aquellos trabajos de investigación continúan claramente presentes en mi espíritu.

Alexandre: Hablando del GPS, en cierto funeral a cuya ceremonia asistí, el sacerdote dijo que en la vida no íbamos equipados con un GPS que pudiera señalarnos un camino ya trazado y que fuera dándonos indicaciones claras y precisas: «gire a la izquierda, continúe recto durante cien metros…», pero que en el fondo de nuestro corazón se alojaba una brújula muy fiable. La ascesis consistía precisamente en prestar oídos, en escuchar esa voz que mana de lo más íntimo de nuestro ser, esa llamada al altruismo, a la libertad y al don de sí.

Christophe: En la parte precedente de nuestra charla, dedicada a la ecología del cambio, reflexionábamos en torno a si era posible progresar sin esfuerzo. En ciertas condiciones, sí, cuando tenemos la suerte de encontrarnos en entornos favorables: rodeados de personas de buena voluntad, inspiradoras, motivadoras; y en ambientes en que reinan la tranquilidad, el altruismo, la confianza y la solidaridad.

Y al contrario, ¡constato a veces que nos vemos obligados a realizar esfuerzos sin que haya ningún progreso! Por ejemplo, cuando cargamos con discapacidades físicas, emocionales, motivacionales, ya estén relacionadas con nuestro temperamento o con una enfermedad. En este caso, nuestros esfuerzos serán de mantenimiento, para no ir a peor. Limpiarse los dientes no los vuelve más blancos, pero impide que se caríen. Las inyecciones de insulina no curan la diabetes, pero impiden que la enfermedad cause estragos en nuestro cuerpo. Con frecuencia se da en nuestra vida una persistencia de la fragilidad que implica una perseverancia en el esfuerzo, tan solo para mantenernos equilibrados.

¿Dónde queda entonces nuestra libertad, cuando tenemos que realizar tantos esfuerzos simplemente para seguir viviendo? ¿Acaso estos esfuerzos «obligatorios» no vienen a ser una especie de cadenas? A mí me parece que no, que son como todos los esfuerzos, un camino previo que nos ayuda a dirigirnos hacia otras libertades. Es como un alquiler, que primero hay que pagar y que luego nos permite disfrutar tranquilamente de nuestra vivienda.

Alexandre: Me gusta la idea del alquiler… A propósito de cepillarse los dientes, Cioran nos recuerda, como de costumbre no sin sentido del humor, que existe la tentación de la desesperación, del «¿para qué?», de la resignación: «Esta mañana, después de oír a un astrónomo que hablaba de miles de millones de soles, he renunciado a asearme: ¿de qué sirve seguir lavándose?».

Cargar con una discapacidad, asumir el carácter crónico de una enfermedad, de un trastorno psíquico o de una herida que resiste a nuestros esfuerzos, exige sin duda un arte de vivir, y de los más recios. Quizá a quien está en camino pueda ayudarle la idea de la gran salud. En *La gaya ciencia* , Nietzsche habla de esta sabiduría, de esta capacidad para abrazar los altibajos de la vida. En ocasiones, cuando salgo del médico y veo que no hay absolutamente nada que hacer para sentirme mejor, me digo que es ahí precisamente donde comienza el desafío. La buena salud deja a no pocas personas al margen. Ante la impotencia, si uno no quiere hundirse definitivamente, es vital encajar la vida en una dinámica. ¿Qué puedo llevar a cabo? ¿Qué acto puedo realizar, aquí y ahora, para que el mal no triunfe, para que la vida continúe circulando, con más intensidad si cabe? Todos los días, el primer pensamiento que me viene a la mente es un abrumador «ya basta». Ya estoy harto de este estado de fatiga permanente, de unas dificultades que no necesariamente van a solucionarse, de la ración de burlas que me va a tocar soportar… ¿Es posible un resquicio de libertad en medio de este caos? De momento, no echar más leña al fuego, no estar harto de estar harto, para poder experimentar un arte de vivir que nos permita en todo momento hacer el bien y conservar la alegría.

Caja de herramientas del horizonte del esfuerzo

ALEXANDRE

— *Lanzarse a la práctica desborda el estrecho marco de la ambición personal* . En cierto sentido, es toda la humanidad la que progresa por medio de nosotros cuando nos alejamos de la amargura, del cansancio, del egoísmo. Al realizar esfuerzos, no especulamos, no esperamos los beneficios de una inversión, sino que nos damos por entero a la existencia.

— *Poner en pausa* . A quien está acostumbrado a luchar y a debatirse contra la adversidad, es posible que le cueste saborear el cielo azul, relajarse en la playa con las piernas estiradas y los pies abiertos en escuadra. ¿Qué simboliza para mí el descanso? ¿Una especie de muerte, de existencia de zombi? ¿Qué es lo que me regenera, me repone y me recrea, en el fondo?

— *Encontrar el placer intrínseco en la ascesis* . Los filósofos antiguos comparaban al novicio con un atleta, un deportista. Puede uno imaginarse el suplicio que representa la carrera para el maratoniano al que no le gusta correr. ¿Existe una alegría sencilla en cepillarse los dientes, en meditar, en levantarse por la mañana, aun para combatir una adicción?

— *El crispacionómetro* . Hay un amigo que me recuerda a veces que yo podría caminar por la vida sin esta angustia sobreañadida, sin estas cavilaciones de más, sin esta agitación perpetua que no cambia nada del curso de los acontecimientos ni de las circunstancias en las que estoy llamado a avanzar. Desde hace un tiempo, en caso de crisis de pánico, o en medio del martirio de la hiperactividad, intento realizar la siguiente práctica: recurro a la brújula interior, entendida como una especie de «crispacionómetro» interno que me indica cuándo acecha el sobresfuerzo, para así evitar caer en la trampa. Una herramienta saludable para no agotarse en el camino y viajar un poco más ligero.

MATTHIEU

— *Realizar esfuerzos regulares y perseverantes* . Gota a gota, se acaba llenando una gran vasija.
— *Cultivar una relación de buena voluntad para con uno mismo* . No rebelarnos contra nuestras limitaciones; no reprocharse no haber hecho más de lo que era posible, y no desanimarse cuando una tentativa no resulta.
— *No subestimar el potencial de transformación del espíritu,* mantenerse abierto a la multiplicidad de alternativas, cambiar el rumbo con flexibilidad cuando sea necesario, encontrar la necesidad en el fondo de uno mismo cuando se produce un fracaso. Nadie puede privarnos de la libertad de la paz interior.
— *Cultivar el amor altruista,* que nos hace ver con perspectiva las vicisitudes de nuestra propia existencia.

CHRISTOPHE

— *El esfuerzo no es algo vergonzoso* . Si es usted, como yo, del género laborioso, más que del superdotado, no se avergüence nunca de tener que esforzarse más que aquellas y aquellos que parecen no necesitarlo tanto para obtener los mismos resultados. Para eso sirve el trabajo: para compensar desigualdades. Y una desigualdad no es una inferioridad: la persona que corre más deprisa que usted no es superior a usted, simplemente corre más, eso es todo. Lo mismo vale para aquella que es (o se lo parece) más cultivada que usted, etc.
— *Una regla importante:* en términos de esfuerzo, ¡no se compare con los demás, sino con usted mismo! No hay nada más agradable y satisfactorio que sentir que uno progresa de un año para otro. ¡Y que tales progresos se deben a nuestro esfuerzo!
— *En ocasiones, la facilidad y la ausencia de esfuerzo son una trampa* . ¡Recuerde el ejemplo del GPS! Nuestra libertad se nutre más de los resultados de nuestros esfuerzos que de nuestras facilidades. Además, los esfuerzos psicológicos musculan el cerebro, así como los esfuerzos físicos son beneficiosos para el cuerpo. Una de las claves para alcanzar una vejez feliz es seguir siendo siempre un eterno aprendiz: en cuanto a la curiosidad y al esfuerzo por progresar.
— *Resultados, sí, pero no inmediatos* . Ciertos esfuerzos son decepcionantes, pues no vemos un efecto inmediato, ni recibimos una recompensa gratificante. Y es que hay esfuerzos con efecto

retardado, como en el caso de la educación, o en el control de las emociones; y esfuerzos destinados a conservar el equilibrio, como el de cepillarse los dientes, o el de llevar un estilo de vida saludable en las enfermedades crónicas. Esto hace aún más necesario un último tipo de esfuerzos: ¡aquellos que hay que realizar para ser felices! La felicidad es uno de los grandes combustibles necesarios para poder llevar a cabo todos los esfuerzos de una vida humana.

11

ESFUERZOS DIFÍCILES, ESFUERZOS FELICES

EL ESFUERZO, UN VALOR EN CIERTO MODO DESCONSIDERADO

Christophe: Ya lo hemos dicho, es probable que una gran parte de nosotros asocie espontáneamente la idea de esfuerzo a algo más bien desagradable, por no decir deplorable. Como si se tratase de forzarse a uno mismo, como si la felicidad o el bienestar implicasen la ausencia de esfuerzo. Ciertamente, por definición, el esfuerzo no es ni espontáneo ni fácil. Aspiramos a un objetivo, y encontramos cierta resistencia, ya sea interior o exterior. Pero ¿acaso podemos esperar la realización de nuestros ideales sin hacer nada?

Pienso que vivimos en una época en que existe una desconsideración hacia el esfuerzo. Durante la etapa escolar, por ejemplo, son muchos los que opinan que no hay que obligar a los alumnos: una buena pedagogía no debería pedir esfuerzos por parte de los niños, debería ser *siempre* lúdica y ligera. Como si el esfuerzo adoleciera de dos pecados capitales: hacer sufrir (y nuestra época sueña con erradicar todo tipo de sufrimiento) y ser como mínimo sospechoso de contraproducente (el recurso a lo placentero sería más rápido). Yo me pregunto, por el contrario, si la buena instrucción no sería aquella que alternase los ejercicios que exigen un esfuerzo con actividades más lúdicas (como los juegos educativos en torno a científicos, personajes históricos, etc.). Cuando algunos padres de alumnos refunfuñan porque sus retoños «se aburren» en clase, ¿qué realidad hay detrás? ¿Afecta esa situación a todos los niños de la clase? ¿O es que ese niño en concreto, aun siendo inteligente, es incapaz de hacer el esfuerzo de escuchar tranquilo, o de pensar en otra cosa y respetar el ritmo de sus camaradas, quizá diferente del suyo, en algunas materias determinadas? ¿Qué sentido tiene una educación en que se renuncia al aprendizaje de esfuerzos tales como respetar al otro, o mantener la atención?

Matthieu: Menospreciar el esfuerzo representa una actitud de niño

mimado. Un día, el Dalai Lama me dijo: «Cuando uno alcanza el estado de Buda, entonces ¡reposo total! Pero hasta ese momento, hay que esforzarse continuamente». Añadió en tono de broma: «Algunos practicantes desearían que el camino al Despertar fuera fácil, rápido y a ser posible… barato».

Milarepa, el gran eremita tibetano del siglo XII, había practicado doce años de retiro en cuevas y otros lugares agrestes. Más tarde le siguieron innumerables discípulos. Cuando el más allegado de ellos, Gampopa, se despidió de él, le pidió una última enseñanza. Milarepa se levantó, se volvió de espaldas, se levantó su larga túnica y le mostró el trasero, que tenía repleto de las callosidades que se le habían formado a fuerza de permanecer sentado en las cuevas. La lección era simple: «No cejes jamás en tu esfuerzo».

Christophe: ¡El mensaje es muy claro! El esfuerzo tiene otra virtud más, a mi entender: es democrático, compensador de desigualdades. ¿Por qué la gente admira más a las personas dotadas que a las laboriosas? ¿Por qué se valora más la inspiración que la transpiración? El esfuerzo es lo que permite a los menos dotados por la naturaleza o por la suerte contrarrestar en parte su desventaja. Una vez más me viene el recuerdo de mis clases de historia y de una gran imagen en que aparecía Carlomagno (a quien la leyenda republicana atribuye la invención de los colegios) visitando una clase medieval y separando a los buenos alumnos, para felicitarlos, de los malos: estos últimos iban lujosamente vestidos (era evidente que eran hijos de nobles), mientras que los primeros, los meritorios, procedían del pueblo. Sin duda, aquel género de puesta en escena tenía más de leyenda que de realidad, pero transmitía al menos un ideal: compensar por medio del esfuerzo las desigualdades asociadas al nacimiento…

Matthieu: En Finlandia, no hay exámenes, ni se califica a los alumnos de acuerdo con su rendimiento. Eso sí, se estimulan su entusiasmo y su diligencia de manera creativa. En Estados Unidos, por el contrario, la educación es muy competitiva, pero como en ningún caso hay que lastimar el amor propio narcisista que se inculca a los niños, en algunas escuelas, a los que llegan en último puesto en una competición por no haber hecho el más mínimo esfuerzo, les dan un premio por su «excelente participación».

Christophe: Últimamente he desarrollado una franca alergia hacia todos esos mensajes que consisten en animar a la ley del mínimo

esfuerzo. Por una parte, es una ley peligrosa: otros tendrán que hacer ese trabajo en nuestro lugar, y nosotros tendremos que pagar por él, de un modo u otro, ya sea con dinero o mediante la dependencia; como sucede con internet, en que lo que es gratuito se paga muchas veces de manera indirecta, quedando más expuestos a la publicidad, o perdiendo la privacidad de nuestros datos, etc. Y por otra parte, me parece antidemocrático: si ya de por sí el esfuerzo no siempre garantiza poder compensar una situación de inferioridad social, cultural o de salud, la ausencia de esfuerzo es garantía segura de que no habrá compensación alguna, y de que cada cual seguirá su camino con las nalgas bien aposentadas sobre sus oportunidades o su carencia de ellas.

No hablo en estos momentos de los esfuerzos por la supervivencia, ya sé que hay muchas vidas inmersas en la miseria, para las cuales cada instante y cada gesto son un continuo esfuerzo por sobrevivir al hambre o a la necesidad; sino de los esfuerzos para progresar y mejorar la propia condición. ¿Cómo puede una persona cambiar, progresar o aprender sin esfuerzo?

Matthieu: Esta tendencia a la facilidad se trasluce en ciertas instrucciones de meditación contemporáneas: «Entrad en vuestro interior, como si descendierais con suavidad, poco a poco…». En pocas palabras: «Sobre todo, no os esforcéis». Eso es querer llegar antes de tiempo. Decía una esquiadora olímpica, después de ganar una prueba de descenso con una facilidad desconcertante: «Me sentía como un río». Antes de llegar a eso, ¡hay mucho trabajo de por medio!

Alexandre: Mientras saboreaba tus palabras, Christophe, me han venido a la mente las palabras de uno de los Padres del Desierto: «El trabajo es algo bueno: por eso hay que dejar siempre un poco para mañana». Cada día tiene su afán, su esfuerzo, su alegría, su perla tal vez… Durante cierto período de mi vida, como buen postulante giróvago, recorrí los monasterios para intentar obtener algo de reposo, una tregua en la angustia, un bálsamo para el corazón. Un día en que acababa de iniciar un retiro, le pedí a un viejo monje una ascesis lo más ardua posible, capaz de liberarme definitivamente de los tormentos de la carne, del miedo a la muerte, ahí es nada… Quería un tratamiento de choque. El anciano guardó silencio, hasta que, con ojos risueños, me abrió su corazón: «Amigo mío, sabe usted ya cómo relajarse y hacerse bien a sí mismo. Proceda con calma, no hace falta correr para llegar lejos. El arte de vivir empieza por sentirse uno bien

consigo mismo. ¡No queme las etapas!».

Entre una disciplina férrea que nos hace apretar los dientes y el laxismo existe ciertamente un vacío, una brecha por la que puede introducirse intrépidamente nuestra libertad. ¿Cómo podría uno construirse una ascesis *a medida* ? ¿Cómo avanzar hacia el progreso, sin estar mal con nosotros mismos? Cuando contemplo a los seres a los que admiro, a los sabios, a los héroes del día a día, bien veo que su alegría, su paz, su inmensa sabiduría no les ha caído del cielo.

Matthieu: Mis maestros espirituales, Kangyur Rinpoche y Dilgo Khyentse Rinpoche, realizaron cada uno de ellos treinta años de retiro contemplativo. Y no fue porque no estuvieran dotados. Cuando le preguntan al Dalai Lama por qué hay tan gran número de personas que acuden a conocerle y a escucharle, a menudo contesta diciendo que él no lo sabe. Pero si uno espera un poco, a veces añade que quizá sea porque, desde hace más de sesenta años, medita cada madrugada, tres o cuatro horas antes de que amanezca, acerca del amor altruista y la compasión. No hace falta decir que, por lo que a nosotros respecta, ¡no deberíamos dormirnos en nuestros laureles!

COMIENZOS DIFÍCILES

Matthieu: Cuando uno empieza, es inevitable tener que esforzarse. Luego, a medida que se adquiere cierto dominio, la práctica se hace más natural. Decía Milarepa: «Al principio no le viene a uno nada; en medio, nada se le queda; al final, nada se le marcha». Cuando se empieza, uno tiene la sensación de que no avanza, por lo que hay que evitar caer en el desánimo. Hacia la mitad del proceso, se hacen progresos, pero son inestables, por lo que hay que perseverar. Al final, cuando se alcanza el pleno dominio, todo se hace sin esfuerzo. En este estado, la práctica impregna espontáneamente todos nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Alexandre: Nietzsche habla del *gran estilo* , de la facilidad del artista, del creador. El bailarín que salta sobre el escenario realizando graciosos trenzados no deja traslucir nada del trabajo que hay detrás, de la ascesis, de los momentos de desaliento y de las caídas que han hecho posible esa ligereza. Aprender a tocar un instrumento, perfeccionar una técnica, acercarse al dominio del propio arte, requiere necesariamente haberse dejado los dedos haciendo escalas, haber conocido la experiencia del fracaso, del hastío. ¿Cómo hallar la

alegría en el ejercicio mismo, cómo circunscribir la vida a una dinámica? No hay nada más desesperante que el inmovilismo…

Cada mañana, si uno entrevé la posibilidad de un avance, la jornada entera se ilumina. Pero ¿qué hacer cuando se levantan murallas por doquier? Para aprender a nadar, uno puede zamparse una biblioteca entera de libros sobre hidrodinámica y sobre el arte de la flotación, pero llega un momento en que tiene que zambullirse, domeñar el miedo y comprobar cómo, sin necesidad de hacer nada, no se hunde.

Un día, pasé junto a una piscina en que había señalada una profundidad de 1,70 metros. Me puse muy contento al pensar, tontamente, que yo medía 1,73, sin caer en la cuenta de lo que iba a pasar. Cuando me tiré alegremente al agua, me encontré con que esta me cubría por encima de las cejas. Fue mi hija la que me sacó del apuro. Carecía de la inteligencia del gato, que al caer en una corriente sabe salir de ella. En lugar de relajarme y flotar con naturalidad, me debatí y luché por liberarme…

Matthieu: El agua es al mismo tiempo el peligro y el soporte que permite nadar y salir a flote. Si no nos permitiera sostenernos, nos ahogaríamos de inmediato.

Alexandre: Por continuar con el mismo ejemplo: imaginemos a un náufrago en medio del mar. Si no cesa un instante su actividad, no podrá evitar el agotamiento. No soy socorrista, pero en una situación así, presiento que debería alternar los períodos activos con momentos de tregua, de descanso, de pausa. Primero nadar, luego flotar de espaldas, otra vez nadar, y así sucesivamente. Lo mismo sucede en la vida cotidiana, se necesita cierta dosificación. No puede uno aferrarse a la idea de «soy como soy, y después de mí, el diluvio», sin caer en el desprecio hacia uno mismo.

Aristóteles habla del hombre virtuoso, que encuentra placer en el ejercicio mismo del valor, de la templanza, de la justicia, de la generosidad… Para alcanzar ese estado, hay que adquirir hábitos sanos. Como siempre, nos vemos abocados a la práctica. Poco importa la rapidez con que progresemos, lo fundamental es no rendirse nunca.

Christophe: La filósofa Simone Weil, a la que por lo demás adoro y que me ha enseñado muchas cosas, se muestra a menudo ferozmente crítica con ciertos esfuerzos, en especial con los esfuerzos por ser virtuoso que no proceden, según ella, de la verdadera virtud. No

habría que tener que elegir entre bueno o malo, entre esfuerzos por acercarse al bien y esfuerzos por alejarse del mal: uno es virtuoso de verdad el día en que deja de hacer esfuerzos por serlo. El filósofo Gustave Thibon resume muy bien su pensamiento: «Ir hacia el bien como la abeja va hacia la flor»; y también: «Es preciso que el bien que realizo fuera de mí sea traducción exacta de mi necesidad interior».

Matthieu: La verdadera virtud se alcanza plenamente cuando forma parte integrante de la persona. Quizá sea este el sentido de las palabras de Simone Weil. Cuando uno quiere cultivar la buena voluntad, por ejemplo, al principio no le sale con sencillez. Con la práctica, llega a convertirse en una segunda naturaleza y se manifiesta espontáneamente. Pero antes de llegar a esto, hay que pasar por múltiples etapas.

El esfuerzo no es un trabajo penoso e ingrato, sino un ingrediente esencial para hacer de nosotros una persona plenamente realizada. Imaginad decirle a un niño aplicado cuando se sienta a hacer escalas en el piano: «Sobre todo, no te canses demasiado, cielito, basta con desear ser un gran virtuoso».

Alexandre: ¿Con qué combustible funciona nuestra voluntad? ¿Qué la alimenta día tras día? Todo proceso fundamentado en el ego está condenado al fracaso. Tanto Aristóteles como Simone Weil desenmascaran esta virtud que no es más que una fachada cuando no hunde sus raíces en lo más profundo de la intimidad personal. Lo más frecuente es que ceda a la primera tentación… Por lo que a mí respecta, la práctica de la virtud, y concretamente en mi caso, evitar responder a la malevolencia, no dejarse atrapar por la fascinación, todo esto viene a ser como un trabajo a tiempo completo. No obstante, me parece que es mucho más fácil progresar cuando uno está alegre, alejado de cantos de sirena y de anzuelos. Cuido de mi motor…

LA ALEGRÍA CONDUCE A LA LIBERTAD

Alexandre: Insistir en la necesidad y en el valor del esfuerzo no significa desde luego cantar un panegírico al triste «*no pain, no gain* » («sin dolor, no hay progreso»). Este dicho podría resultar totalmente desastroso. ¿Por qué demonios habría que pasarlas canutas para desarrollarse, para crecer, para acceder a la gran salud, a la sabiduría? Decididamente, Spinoza me libera, y no me canso nunca de citar las palabras con que concluye su *Ética* : «Y puesto que el poder del

hombre para reprimir los afectos reside únicamente en el entendimiento, nadie experimenta el gozo de la Beatitud porque reprima sus afectos, sino que, al contrario, el poder de reprimir los deseos proviene de la Beatitud misma». Y el filósofo no se cansa tampoco de añadir que esta vía es tan ardua como rara, de ahí la necesidad de perseverar. Algo similar viene a decir la llamada de atención de Séneca: nadie sería capaz de sanar si a la mínima cambiara de tratamiento, de remedios. ¿Cuáles son, pues, los pilares de nuestra ascesis, y cómo pasarlo en grande con el ejercicio mismo?

Christophe: En efecto, estos dos puntos son muy importantes: en primer lugar, el esfuerzo no tiene sentido si no es regular, constante, si no se circunscribe a una lógica, a una visión global, de modo que estamos planteándonos una vez más la cuestión de fijarnos objetivos. En segundo lugar, hay que luchar contra el error de considerar que el esfuerzo no pueda ser agradable o placentero. Todos tenemos la experiencia de esfuerzos que son agradables, al menos en algunos momentos, ya sea haciendo deporte, durante el estudio, o practicando con un instrumento musical. Cuando uno se va a caminar por la montaña, se levanta temprano, acepta hacer algo que le cuesta, pero si tiene una meta —llegar a la cima de la montaña, contemplar un bello paisaje—, es algo que resulta sumamente gratificante…

Matthieu: En el budismo, la perfección en la diligencia se define como un esfuerzo gozoso en pos de la virtud. Se habla igualmente de la alegría entusiasta del bodhisattva, que actúa por todos los medios posibles para liberar a los seres del sufrimiento. Para ello, el aspirante que está en camino se entrena en desear que otra persona sea liberada del sufrimiento: primero un allegado, luego alguien que le sea indiferente y finalmente alguien al que considere un enemigo. La alegría inherente en este deseo y en su cumplimiento redunda en nuestro propio gozo, por el hecho de que está en consonancia con nuestra naturaleza más profunda.

Hay que considerar además que, con frecuencia, es la idea, la representación mental del esfuerzo lo que nos resulta penoso, más que el esfuerzo mismo. Una vez que uno se pone en acción, con su ración de satisfacciones y de dificultades, se da cuenta de que se identifica con el esfuerzo y que han quedado atrás todas las cogitaciones. Por retomar el ejemplo del deporte, cuando los atletas se entrenan, sus ejercicios pueden ser muy duros físicamente, pero experimentan gozo al progresar, al superarse, al mejorar su resistencia y al obtener un

buen rendimiento. También nosotros experimentamos una especie de júbilo cuando logramos completar una gran excursión, a pesar del cansancio.

Christophe: Por otra parte, los esfuerzos asociados a una excursión por la montaña son múltiples y de naturaleza diversa. El esfuerzo de levantarse muy temprano, a las dos o las tres de la madrugada —lo cual es necesario para ascender a gran altitud y volver a bajar antes de que la nieve y el hielo de los ventisqueros se reblandezcan—, ¡eso sí es a veces un esfuerzo doloroso! Pero si encontramos el buen ritmo, el esfuerzo del ascenso progresivo en la noche se automatiza con rapidez y se hace regular, no es tan duro, se revela casi gratificante por hipnótico. Lo relacionaría con lo que Paul Valéry describe de este modo: «El esfuerzo que incita al esfuerzo. Tal es el nombre de aquel que ha hecho todas las grandes cosas. *Sudare jucunde* ». Este *placer de sudar* es una realidad sorprendente del esfuerzo físico. Acto seguido aparecen las primeras recompensas: sale el sol y poco a poco descubrimos los magníficos paisajes, el esfuerzo cobra sentido. La llegada a la cima constituye la gratificación suprema: el sentimiento de libertad y de embriaguez, aún más delicioso por el hecho de llegar después de la realización de un esfuerzo importante, porque el placer se abre paso en un cuerpo que todavía alberga todas las penalidades del ascenso, libremente elegidas. Los afortunados turistas que alquilan un helicóptero para que los deposite en la cumbre no saborearán jamás la misma intensidad, la misma calidad de felicidad que si hubieran realizado estos prolongados y apasionados esfuerzos. Finalmente está el esfuerzo del descenso y el regreso, facilitado por la satisfacción de la meta alcanzada, pero no por ello menos necesario, ya que un cuerpo cansado debe poner suma atención para no dar un paso en falso.

Matthieu: El esfuerzo en su justa medida permite acceder a la experiencia del flujo que he mencionado anteriormente. Cuando es el flujo el que nos lleva, la noción misma de esfuerzo queda olvidada. Si queremos cambiar de hábitos, de nada sirve atacarlos de frente. Administremos nuestros pensamientos uno por uno, lo mismo que nuestras emociones, con inteligencia y habilidad: poco a poco, nuestros estados de humor, y luego nuestros rasgos de carácter, terminarán por cambiar. Habremos erosionado nuestras tendencias. Ya no tendremos que dominar nuestra ira, pues ya no aparecerá sino rara vez, y débilmente. Este logro señala un grado superior en la libertad

interior.

Christophe: Hay estudios muy interesantes acerca del estado espiritual en que la persona acomete los esfuerzos. Me gustan mucho estas palabras de Bobin: «Lo que no hago contento, se pierde en el lamento». Fueron para mí una revelación, se han convertido en una especie de mantra, que me repito cada vez que siento la tentación de quejarme. No hay que malograr el momento presente protestando y resoplando, antes bien hay que decirse: «Esto que estás viviendo, sea lo que sea, ¡demuestra que estás vivo! ¿Preferirías no existir?».

Lo que dice Bobin no solo es hermoso, sino que también es acertado desde un punto de vista científico: el esfuerzo, si se percibe como una tarea ingrata y se realiza refunfuñando, será más doloroso, procurará menos placer y será menos fértil. Tal es la influencia de lo que se llama en inglés *mindset* , la actitud mental, como se puso de manifiesto en un estudio realizado entre ochenta trabajadoras de la limpieza en grandes hoteles. Los investigadores las separaron en dos grupos similares, formados al azar, y les dijeron que iban a estudiar el impacto de aquel trabajo en su salud. Al grupo al que se quería evaluar, se les transmitió un mensaje adicional: «Creemos que su oficio es beneficioso para la salud, porque permite realizar ejercicio físico en una dosis que se corresponde con lo recomendado por los estudios científicos» (lo cual, además, no dejaba de ser verdad, siempre que el ritmo de trabajo al que se vean sometidas no sea abusivo). Al finalizar las cuatro semanas de duración del estudio, los investigadores comprobaron que las mujeres que habían recibido el mensaje educativo habían experimentado una pequeña mejora en su estado de salud: habían perdido peso y su tensión arterial había bajado. Vivir el esfuerzo como algo más bien beneficioso para su salud les había hecho bien.

Matthieu: En un estudio llevado a cabo por Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn, las personas vacunadas después de participar en un programa de ocho semanas de reducción del estrés basada en la atención consciente (MBSR) generaban un 30 % más de anticuerpos como respuesta a la inyección de una vacuna antigripal, con respecto a un grupo testigo que no había participado en el programa. El apaciguamiento de la mente conlleva una disminución del estrés, que a su vez se traduce en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Christophe: Sí, y sin embargo, ¡meditar requiere esfuerzo! Pero

aporta también beneficios: algunos de ellos son perceptibles para los practicantes de la meditación, como la disminución del nivel de estrés y el aumento de los sentimientos agradables; y otros son invisibles, como las consecuencias biológicas de la práctica meditativa, que tú acabas de mencionar. Para reforzar el lado lúdico, interesante, estimulante de este tipo de esfuerzo, suelo decir a mis pacientes que están aprendiendo meditación: «La mala noticia es que para meditar ¡hay que trabajar! Y la buena es que se trata de un trabajo interesante, ya que observar el funcionamiento de la propia mente ¡es en verdad apasionante!».

Matthieu: Alguien me dijo una vez: «Me da miedo mirar hacia el interior de mi mente, porque me asusta pensar en lo que pudiera encontrar». Le transmití estas palabras al Dalai Lama, quien me respondió: «Y sin embargo, es mucho más interesante que ir al cine, ¡pasan tantas cosas en el interior de nuestra mente!».

EL ESFUERZO NO ES NINGUNA ORTOPEDIA MENTAL

Alexandre: Otro peligro acecha a aquel que persigue la sabiduría y la libertad: transformar el camino en un correccional, en una ortopedia mental. Y es que es la aceptación incondicional de nuestras heridas lo que nos lleva como de la mano a la emancipación. Para subir una escalera, es útil para empezar a distinguir los peldaños, recobrar el aliento, apoyarse en la realidad. Cada aspirante avanza con sus propios recursos, con sus fragilidades, con el equipaje y el viático necesarios para el camino.

Por mi parte, os diré que practico la terapia KakaoTalk. KakaoTalk es una aplicación similar a WeChat y a WhatsApp, que permite grabar mensajes de voz de cinco minutos de duración. La ascesis consiste aquí simplemente, cuando llega la noche, en hacer balance, en abrirse al amigo sobre los no pocos momentos en que hemos tropezado a lo largo de la jornada, en detectar aquello que nos ha ayudado a levantarnos, en progresar, en seguir avanzando. Sin caer en el cenagal de la culpabilidad y el narcisismo, estamos invitados a confiar a unos oídos benevolentes nuestro terreno de cultivo cotidiano. Pues podemos ser propensos a hacernos falsas ilusiones, a hundirnos en el desaliento, a perdernos en nuestros callejones sin salida interiores. Es un medio también para contemplar desde una mayor distancia, y desde una mayor altura, al personaje que se debate, que se sale del camino, que desatina. Sueño con una sabiduría juguetona, con sabios

risueños que nos invitan a desprendernos de nuestro pequeño ego con alegría.

La terapia KakaoTalk anima también a dejar parte de la carga, a abandonar algunas cosas, a soltar lastre… Las enseñanzas son categóricas: nuestra naturaleza es búdica. Por tanto, la tarea no consiste en añadir capas, ni una sola, sino en desprenderse, en vaciar, en tirar… Como tampoco es posible fabricar el silencio. El silencio está ahí, siempre presente, incluso bajo el alboroto y el tumulto.

Lo que me llevaría a la desesperación sin esas mil y una manos tendidas es la fuerza de la inercia, los hábitos, los sentimientos pertinaces que, día y noche, surgen en el camino. Si no miro más que a mi pasado, estoy listo. Para progresar, justamente, hay que atreverse a dar un paso tras otro, a abrirse a la novedad, a lo inédito. Nada impide alzar la mirada hacia los sabios, hacia los héroes de la cotidianeidad que dan testimonio de que es posible la paz, como también un modo de vida alegre y sereno.

Matthieu: Permitidme un comentario acerca de lo que decía Alexandre de nuestra naturaleza búdica, siempre presente, como el silencio al que nada hay que añadir. El budismo explica en efecto que no es posible «fabricar» la perfección de la naturaleza de buda. Solo se puede revelar, ponerla en acto. Si miramos en lo más hondo de nuestra conciencia, encontramos esa presencia despierta, esa conciencia pura, inalterada por el contenido de los pensamientos, a la que podríamos llamar «bondad original», otra manera de expresar la noción de naturaleza de buda. El odio, la envidia, o cualquier otro acontecimiento mental, no pueden alterar la conciencia pura. Esta «bondad original» trasciende las distinciones entre «bueno» y «malo», pero, hablando en un sentido relativo, sí podemos referirnos a pesar de todo a la bondad, por el hecho de que este estado fundamental de la conciencia no resulta afectado por la ignorancia, ni desvirtuado por las toxinas mentales.

Si no poseyéramos esta naturaleza de buda, nuestros esfuerzos no servirían para nada. Podemos extraer el oro de su ganga, pero perderíamos el tiempo si nos pasáramos años lavando un pedazo de carbón, con la esperanza de que terminase brillando como el oro. La vía del budismo no consiste por tanto en fabricar la «budeidad», sino en separar todo aquello que enmascara esta perfección que existe en nosotros. En este sentido, no corregimos, no fabricamos, lo único que hacemos es retirar velos. ¡Pero eso no se consigue con un toque de varita mágica!

Alexandre: No me resisto a la tentación de citar a un sabio travieso e irreverente del siglo XIII: el mulá Nasrudín. Se cuenta que se cruzó en la mezquita con un docto imam que dirigía al cielo vibrantes plegarias: «Danos la fe, danos la fuerza y la humildad…». Entonces, nuestro amigo tomó la palabra para pedir al Altísimo que le concediera montañas de dinero, una bonita casa, una mujer encantadora y baklavas de pistacho. El imam piadoso trató a Nasrudín de blasfemo, pero este replicó arguyendo que ambos estaban pidiendo lo mismo: aquello que no tenían… ¿Y nosotros? ¿Qué pedimos de la práctica? ¿Por qué nos extenuamos en nuestros esfuerzos? ¿Perseguimos un ideal para sustraernos al desprecio de nosotros mismos, para compensarlo? Inevitablemente, volvemos a la cuestión de la motivación. ¿Cuál es el motor que nos impulsa a lanzarnos alegremente a la ascesis? Pensemos en esos aspirantes zen que se pasan horas rastrillando un jardín para que quede perfecto, sin dejar de aplicar este precepto: hacerlo todo impecablemente, manteniéndose al margen del resultado. Una racha de viento, algunas hojas que caen al suelo, y vuelta a empezar.

Con la minusvalía, el esfuerzo es constante, a veces abrumador. Hay días en que levantarse, abrir un tubo retorcido de pasta dentífrica, pasar las piernas por encima del borde de la bañera, se antoja una carrera de obstáculos. De ahí la necesidad de no imponerse una exigencia de más, de no sucumbir a un estajanovismo de la interioridad.

A mi modo de ver, el esfuerzo, el arte de vivir, el itinerario interior, consisten más bien en adoptar los medios para mantenerse a flote en la vida lejos de la amargura, en crear condiciones que nos ayuden a mantener el rumbo, en avanzar en la singladura sin zozobrar. Hay que considerarlo una pista de despegue, un trampolín, y no una cruz ni una carga.

EL PRIMER PASO

Alexandre: Para lanzarse al agua y pasar al acto, ¿por dónde empezar? El primer paso, tan crucial, quizá consista en atreverse a un lúcido y muy realista diagnóstico. Epicteto, que se presentaba como un esclavo en vías de liberación, nos ayuda a mirar sin *inmutarnos* a los *enemigos interiores* , los campos de batalla, o mejor aún, los puntos de vigilancia, las grandes tareas de la existencia, sin olvidar todas esas regiones acrásicas de nuestro ser. Para esta aventura, se requiere un

viático: una paciencia sin límites, una perseverancia gozosa y ligera, y una buena voluntad sin fronteras.

Descender más allá de la agitación del día a día y prestar atención a la brújula interior nos protege contra no pocos peligros. Saberse vulnerable, influenciable, identificar las situaciones en que me doy de bruces, supone ya un gran auxilio. Ignorar la existencia de las relaciones tóxicas, de los comportamientos que nos arrastran hacia el fondo, es continuar en la esclavitud.

Christophe: Efectivamente, cuando se habla de «primer paso», ello implica que luego habrá muchos otros que dar. No estamos hablando de pequeños cambios puntuales (por mucho que también sean necesarios y que en ocasiones vayan seguidos de efectos importantes), sino de grandes viradas en redondo existenciales: cambiar de trabajo, de lugar de residencia, cambiar de hábitos mentales o de comportamiento… Más que responder a un impulso, equivale a tomar la decisión de ponerse en camino en la buena dirección.

Matthieu: Sí, el primer paso encierra potencialmente los siguientes. Si empiezo a practicar la meditación, contemplo la posibilidad de profundizar en esta práctica durante años. Si compro un piano, es con la intención de dedicarme a tocarlo cierto número de horas al día, no para abandonarlo en un garaje. Si me presento voluntario a una causa humanitaria, estoy pensando en consagrarle una parte de mi vida. Si decido dar la vuelta al mundo, el gran viaje se iniciará con un primer paso. Poco importa que el camino sea largo, si nos mueve una determinación entusiasta y tenemos el sentimiento de ir en la buena dirección.

Christophe: Y no obstante, ¡cuántas veces damos unos primeros pasos que no nos llevan a ninguna parte! Lo intentamos, la cosa no funciona, abandonamos, volvemos a empezar en otra parte, de otra manera… Me da la impresión de que, a lo largo de una vida, hay que estar preparados para efectuar un montón de primeros pasos perdidos, y que es así como aprendemos a vivir: así es como vamos conociéndonos a nosotros mismos, aprendiendo a aceptar los fracasos y el hecho de perderse en el camino. Por supuesto, esto no nos exime de pensar antes de actuar, pero cuando nuestra reflexión no nos aporta ninguna claridad, cuando nuestra intuición está en horas bajas, cuando los consejos que recibimos apuntan en todas direcciones, ¿qué hacer? Me parece que entonces vale más entregarse a la acción, aun sin

garantías, antes que no hacer nada.

Matthieu: En efecto, el optimista está siempre dispuesto a realizar toda una variedad de primeros pasos, confiando en que uno de ellos le conducirá a un destino gratificante, aunque la mayoría de ellos no le lleven a ninguna parte. El pesimista, por el contrario, se dice: «¿Para qué poner un pie delante del otro? El riesgo a caerme es muy grande…».

Christophe: En mi caso, se trata de una deformación profesional: como tengo la impresión de que, entre la mayor parte de mis pacientes, las inhibiciones (por reflexionar demasiado sin atreverse a lanzarse) provocan más desastres que los impulsos (lanzarse sin reflexionar), tengo tendencia a preferir fracasar a evitar hacer algo. El fracaso al menos nos enseña algo, sobre nosotros, sobre los demás, sobre el mundo. Como dice la frase atribuida a Nelson Mandela: «Yo nunca pierdo: o gano, o aprendo».

LAS MICROELECCIONES

Alexandre: No sé vosotros, amigos, pero yo muchas veces sufro en mi vida diaria el «síndrome de los cacahuetes». En cuanto me como uno, necesito coger otro, y así hasta que se termina la bolsa entera… Habría bastado con no tocarla para evitar este comportamiento adictivo, como quien pasa de largo silbando. ¿Cómo mantener una tranquila vigilancia para evitar caer con todo el peso entre los dientes del engranaje, e identificar los momentos en que asoma el peligro, la tentación? Más que las grandes resoluciones, quizá lo que nos libera sean estos micropasos, esta atención hacia lo que desencadena nuestros viejos hábitos. A mi modo de ver, el esfuerzo consiste en superar la cuesta, en salir de los círculos viciosos, en poner fin a las fuerzas de la inercia, en escapar a la resignación. Pues es la acción lo que contribuye al dejarse ir, al abandono. Cuando pierdo el tren, en lugar de desperdiciar un cuarto de hora de mi tiempo despotricando contra la compañía de ferrocarriles, o contra quien sea, la verdadera cuestión, el ejercicio espiritual, el gesto que ayuda a abrazar la fluidez de la vida, estriba en encontrar la manera de subirse al siguiente tren, cortando en seco cualquier tipo de cháchara neuronal, esa emisora de radio mental que jamás resuelve nada.

Matthieu: Así es, conviene ser consciente el mayor tiempo posible de

cuanto acontece en nuestro paisaje mental y utilizar los antídotos adecuados en el momento oportuno, lo cual nos ahorra resbalones emocionales. Una de las tareas de la vigilancia consiste en tomar conciencia de esos micropensamientos en el momento mismo en que asoman la nariz, si me perdonáis la expresión, es decir, cuando todavía son fácilmente controlables si se cogen a tiempo. Si no, las reacciones en cadena se suceden, y nos arriesgamos claramente a caer rodando por la pendiente de las pasiones, como cuando uno da un paso en falso caminando por la montaña.

Christophe: Sí, muchas cosas importantes de nuestra vida se ponen en juego en esa especie de instantes anodinos. Si me he pasado la vida poniéndome nervioso por miedo a perder el tren o maldiciendo cada vez que llega con retraso, al final es considerable el número de horas de mi existencia que me he pasado inoculándome estrés, e inoculándolo a quienes me rodean. Inútilmente.

En estos casos, efectivamente, mientras no haya identificado mi problema (mi tendencia a la preocupación y a la queja), mientras no me haya fijado un objetivo (liberarme de esa tendencia), puedo estar siempre dando vueltas en círculo, juzgando que el mundo está fatal, cuando en realidad es más bien mi visión del mundo lo que está fatal: vivir es adaptarse a la adversidad, cuando uno no puede cambiarla. Y hacerlo tan ligera y alegremente como sea posible. Son microesfuerzos, sí, microelecciones, ¡pero con macroconsecuencias existenciales!

Matthieu: La forma en que nuestra mente interpreta las circunstancias exteriores, ya como bienestar, ya como malestar, influye considerablemente en nuestra calidad de vida. Ahora bien, tengamos en cuenta que es posible educar y transformar esta «interpretación».

Alexandre: Me refería antes a la dificultad de abandonar a tu médico cuando no obtienes de él la menor respuesta, la más pequeña esperanza de mejora. ¿Cómo mantener el rumbo cuando damos vueltas en círculo, cuando no hacemos otra cosa que caminar marcando el paso y darnos continuamente con una pared? ¿De dónde sacar la fuerza para perseverar sin agotarse? Sigue pareciéndome que es indispensable circunscribir la vida a una dinámica. A mí lo que me ayuda es transformar la fatalidad, nuestra propia impotencia y todo aquello que se nos resiste, en ejercicio espiritual. Por seguir con mi ejemplo concreto, al despedirme del médico, me pregunto casi al

instante: «¿Qué otra cosa puede abrirse ante mí, aquí y ahora? ¿Qué paso puedo dar hacia la gran salud?». En numerosas ocasiones, tengo la impresión de que el cuerpo médico nos deja en la estacada, y que el carácter crónico de un mal asusta, desalienta, agota… Como decías, Christophe, siempre debemos hacer algo, en todos los casos. Es vital.

Christophe: Sí, cuando uno es terapeuta, lo que más teme para sus pacientes enfermos es que puedan vencerlos el sentimiento de impotencia y la desesperación. Nuestra tarea es la de animarlos siempre a la esperanza, porque nunca se sabe por anticipado lo que puede suceder: ¡nunca! La evolución de una enfermedad puede ser imprevisible. Incluso las enfermedades degenerativas, por ejemplo, siguen ritmos muy diferentes; puede tratarse de algo fulminante, o muy lento. La ELA (esclerosis lateral amiotrófica), que padecía el famoso astrofísico Stephen Hawking, debería haberlo condenado muy joven, pues tenía una esperanza de vida de tan solo cuatro años. De modo que no debería haber superado los veintiséis años de edad. En cambio, murió a los setenta y seis, después de una vida increíblemente plena, y sin duda también increíblemente difícil, por supuesto.

Es muy importante para nosotros recordar esto a nuestros pacientes, y acompañarlos en su cotidianeidad, proporcionándoles cosas concretas que hacer, cada día, para dificultar el avance de su enfermedad: gestos, actividades, pautas para alimentarse, para respirar, para meditar, para mirar hacia la vida y la felicidad, y no solo hacia el miedo y la muerte… Cada vez que el sufrimiento o el desánimo se ciernen sobre su cabeza, hay que facilitarles un mayor consuelo, un mayor dominio de sí mismos, mayor cantidad de acción. Se hallan siempre enfrentados a este tipo de microelecciones: renunciar o seguir peleando…

Alexandre: ¡No busquemos cosas excepcionales en los micropasos, en la ascesis cotidiana! Se trata siempre de salir del centro de atención de uno mismo, de volver a lo esencial y de abrir, de hacer saltar por los aires las barreras de la individualidad. ¿Qué mejor, a partir de ahí, que llamar a una persona que esté pasándolo mal? No para comprobar que los hay en peor situación que nosotros, sino para hacer que la vida circule, para practicar la generosidad, para darse, simplemente. En medio del trance, se produce como una reacción refleja que hace que nos retiremos, que nos encerremos, que nos repleguemos en nosotros mismos. El ejercicio espiritual, la liberación, son medios para abrirnos.

Christophe: Cuando sufrimos, tenemos necesidad de unirnos a los demás, ya sea para obtener consuelo, ya para olvidarnos de nosotros mismos y de nuestro excedente de sufrimiento. Se trata de un esfuerzo difícil, por cuanto el sufrimiento es una fuerza centrípeta que nos devuelve una y otra vez a nosotros mismos. ¡Y no para bien! Tampoco se trata de rehuir el sufrimiento, sino de ampliar la conciencia para que no ocupe todo nuestro espacio interior: cuando uno no puede reducir el dolor, hay que ampliar el espacio a su alrededor.

Cada vez que, a lo largo de mi vida, he salido de la consulta de algún colega médico con malas noticias acerca de mi salud, recuerdo haber buscado siempre un banco del patio del hospital en el que sentarme. Me he tomado un tiempo para respirar, para escuchar a los pájaros, los ruidos de la ciudad y de la vida a mi alrededor, y me he esforzado por sonreír y decirme: «Hasta este momento has vivido un montón de cosas hermosas, y quizá aún te falten algunas por vivir, a pesar de todo. Intenta sonreír, lo mejor que puedas, por gratitud, por esperanza, ¡y porque es bueno para tu salud!». Contemplado a distancia, me doy cuenta de que era lo mejor que podía hacer en esos instantes, y que hice bien realizando aquellos pequeños esfuerzos de forma inmediata, en lugar de empezar por preocuparme o quejarme.

Alexandre: Sería un sueño para mí tener esa serenidad… ¡Me quito el sombrero, amigo mío! La inmensa gratitud que albergas en el fondo de tu corazón es testimonio de una bondad excepcional. Creo que la confianza, la paz, la alegría, no son el fruto de ninguna ortopedia psíquica, la cual podría degenerar peligrosamente en el maltrato de uno mismo, sino que nacen precisamente de ejercicios reiterados día tras día. Dando un paso detrás de otro, cada cual con los medios de que dispone, se puede llegar a un estado asertivo, a la plenitud y al don de sí.

Matthieu: Darle una caja de herramientas a un artesano, o una tierra cultivable a un campesino, es animarlos a realizar esfuerzos, pero procurándoles los medios para el éxito. No podemos conformarnos con decirles: «Arrégleselas, escarbe el suelo con las uñas». El entrenamiento de la mente se sirve de herramientas interiores con las que podemos cultivar cualidades latentes.

Caja de herramientas para introducir alegría en el esfuerzo

MATTHIEU

— *Para poder realizar un esfuerzo sostenido en el tiempo, este debe ir unido al entusiasmo* e incluir una parte de la alegría que nace del sentido que damos a dicho esfuerzo: no es ni un castigo ni un deber, ni es inane. Representa el modo más constructivo de dar cumplimiento a aquello que nos importa de verdad.

— *El «sobresfuerzo» no es de ninguna utilidad* . Una vez cruzado el océano, ¿de qué sirve cargar con el barco a la espalda?

— *Conservemos la serenidad ante el resultado de nuestros esfuerzos* . Sintámonos gozosos con lo que hemos conseguido, dediquémoslo al bien de los demás seres, cedamos con respecto a lo que resulta estar más allá de nuestras posibilidades o se demuestra irrealizable debido a circunstancias adversas.

ALEXANDRE

— *El bienaventurado Buda Sakiamuni, genial también como médico, habla de «esfuerzo adecuado»* . Antes de emprender el viaje, con el fin de protegerme de cualquier eventual agotamiento, quizá sea conveniente preguntarme sobre aquello que me mueve a la práctica, de dónde me viene la fuerza para avanzar y cómo alimentaré mi esfuerzo para que no se revele inútil.

— *Saciarse de la propia ascesis* . Aquello que nos precipita al abismo de las pasiones engañosas es sin duda la incapacidad para hacernos bien a nosotros mismos, para disfrutar auténticamente. Vimalakirti, en el *Sutra de la libertad inconcebible* , elogia el placer en el practicante. Sí, hay placer en entregarse a la virtud, en distanciarse de los objetos de atracción, en olvidar los rencores, en eliminar los sentimientos negativos. Lancémonos a esta voluptuosidad… ¡sin moderación!

— *Date prisa (tranquilamente) en descansar* . Realizar esfuerzos sostenidos, correr la maratón de la existencia, exige la audacia inaudita de parar, de concederse descansos, de pausar la lucha, si

uno no quiere acabar rodando sobre las llantas. Para iniciar la ascesis, una pregunta (¡hasta qué punto liberadora!): ¿qué es lo que nos relaja de verdad? ¿Cómo aflojar tensiones?

— *Comprometerse con los amigos en el bien* . A lo largo del camino, hay combates que nos dejan derrotados, que nos extenúan hasta dejarnos exangües. Solos, nos sentimos como atrapados por el desaliento, nos vemos incapaces de liberarnos. Compartir con otra persona aquello en que nos hemos embarcado, confiarle nuestras caídas, abrirse con total transparencia y llenar juntos la caja de herramientas, constituye un potente antídoto frente a la desesperación y a la severidad con que a veces nos juzgamos.

CHRISTOPHE

— *A la sociedad le gusta animarnos a la ley del mínimo esfuerzo,* al menos en materia de vida personal, de actos cotidianos, de estilo de vida. Hay que desconfiar, por cuanto «nuestra época» es, entre otras cosas, la de la sociedad del sobreconsumo. La ausencia de esfuerzo tiene como principal consecuencia la de hacernos pasar de la condición de actor a la de consumidor.

— ¡La noción de esfuerzo gozoso no es ninguna broma! Al menos por momentos, es una realidad. Con varias condiciones: aceptar el principio mismo de que vivir consiste en realizar esfuerzos (no todo el tiempo, ¡pero sí a menudo!); elegir objetivos que tengan sentido para nosotros; dosificar bien el esfuerzo, porque con frecuencia lo desagradable del esfuerzo radica en que está mal dosificado (o es demasiado fácil, o demasiado difícil)…

— *A veces, realizamos esfuerzos que no conducen a nada, que resultan esfuerzos perdidos* . Como cuando buscamos el camino en una excursión, y resulta que no hay ninguno. No es necesariamente un drama, o un error; hay ciertos momentos de nuestra vida en que las cosas son así. En ocasiones, tenemos la suerte de realizar un descubrimiento en el camino (sobre nosotros, sobre los demás, sobre el mundo o la vida) que no habríamos imaginado jamás, de haber seguido la autopista de los esfuerzos fáciles o señalizados.

— En ciertos momentos, el esfuerzo mejor adaptado consiste en dejar de hacer esfuerzos, ¡o en dejarse ir!

12

EL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE?

Christophe: ¿Qué es «mejorar» la mente? ¿Quién no ha soñado con disponer de mejor memoria, de una capacidad de atención más estable y refractaria a las distracciones, o con ser capaz de comprender sus emociones y utilizarlas lo mejor posible, con tener más voluntad y discernimiento, con ser más generoso y altruista? Pero ¿cómo hay que hacer para desarrollar estas cualidades? ¿Es esto a lo que se llama «entrenamiento de la mente»?

Es de tus labios, Matthieu, de los que oí por primera vez esta fórmula, hace ya tiempo. Hablabas del culturismo (*bodybuilding*), de esas personas que dedican horas y horas a esculpir su cuerpo, y te preguntabas por qué no practicaban también el *mindbuilding,* por qué no dedicaban la misma energía a mejorar el funcionamiento de su mente. Esta imagen me pareció divertida, al principio, pero luego me hizo reflexionar.

Matthieu: Naturalmente, no es más que una imagen imperfecta, pues la idea de «muscular» el cerebro es un poco simplista y reduccionista. Pero esta imagen muestra que, al igual que sucede con los músculos, nuestras cualidades y defectos no son inmodificables. El entrenamiento de la mente permite cultivar buen número de cualidades que hacen de nosotros seres humanos mejores. Resultaría extraño y contradictorio reírse de este proceso, y reconocer al mismo tiempo la necesidad de aprender a leer y a escribir, a tocar un instrumento musical, o de adquirir nuevos conocimientos. ¿Por qué misteriosa causa habría de ser diferente con respecto a las cualidades humanas? Resultan tan maleables como cualquier otra capacidad susceptible de mejorar mediante la práctica.

Christophe: Durante años, a pesar de ejercer como psiquiatra, como médico del cerebro, los objetivos en los que hacía trabajar a mis pacientes estaban orientados a aliviar su sufrimiento, pero no tanto a un desarrollo de sus capacidades mentales. Hoy, finalmente, hemos

comprendido que es importante que la psicoterapia sea también considerada como una disciplina destinada al entrenamiento de la mente: un entrenamiento orientado a sufrir menos, a hacer sufrir menos, pero también a cultivar mejor las propias cualidades, teniendo en cuenta que este segundo objetivo puede mejorar claramente el primero, ya que buena parte de nuestros sufrimientos se alimentan de nuestras incapacidades, o de nuestra ignorancia en materia de funcionamiento de la mente. La angustia o la depresión, la ira o el desánimo, nos afectan mucho más en cuanto que desconocemos las leyes, a menudo simples, del funcionamiento de nuestra mente y de nuestras emociones.

La regla más importante con respecto al cambio psicológico nos viene dada ya por Aristóteles: «La excelencia es un arte que no se alcanza sino por la ejercitación constante. Somos lo que hacemos cada día. La excelencia no es, pues, una acción, sino un hábito». Nosotros, como psicoterapeutas, no apuntamos a la excelencia, sino al cambio. De modo que no tenemos más que sustituir las palabras en la frase de Aristóteles para captar el mensaje: todo cambio psicológico depende no de una simple decisión o de un clic, sino de una práctica regular.

Alexandre: A mi modo de ver, la práctica espiritual, la meditación, el entrenamiento de la mente, proceden de una mudanza interior: se trata de ir uno o varios pisos más abajo para llegar hasta el corazón de nuestro ser, ese centro alejado de toda agitación, de la ansiedad habitual. Entrenar la mente supone, en suma, desprogramarla, suprimir sus condicionantes, identificar con la mejor voluntad esa lógica delirante de nuestro componente mental —que es a menudo un paranoico rematado y un condenado tirano—, para ganar espacio y escapar progresivamente a nuestros prejuicios. En la superficie, donde el famoso ego campa por sus fueros, reina la falsa ilusión de las ganancias, el temor, las proyecciones y una insatisfacción de lo más pertinaz. En lo más profundo de nuestro ser nos espera la naturaleza de buda, la calma, la paz, una libertad inconcebible.

Para dar comienzo a la ascesis, atrevámonos a mirar el diagnóstico de frente, reconozcamos que, muy a menudo, son nuestros miedos, nuestros complejos, nuestros delirios, los que mueven los hilos. Un paso más, y acabaremos convertidos en unas marionetas, unos peleles, en unas veletas, por no decir unos robots muy extraños. Por fortuna, contamos con la práctica para aprender a bailar en medio del caos, sin añadir más de lo mismo. Lejos de ser una carga, casi se parece a un juego: acechar la palabrería interior de Radio Mental, contemplar la

inconsistencia de los deseos más tenaces, hacer que se desvanezcan las falsas ilusiones que nos separan del mundo y de la libertad.

Christophe: Las transformaciones del espíritu obedecen, para muchos, a las mismas reglas que las del cuerpo. Uno no puede levantarse por la mañana decretando: «A partir de hoy, voy a tener más resistencia, y a ser más flexible y musculoso». Pero sí puede decirse: «A partir de hoy, voy a correr con regularidad para adquirir más resistencia, voy a practicar yoga para ser más flexible y a hacer un poco de gimnasia para ganar musculatura». Del mismo modo, el enunciado: «A partir de hoy, voy a estar menos estresado, y a ser más feliz y generoso» no funciona, o no por mucho tiempo. Lo que es eficaz es entrenarse cada día. En esto consiste también el principio del entrenamiento de la mente: para vencer la inconstancia que conlleva el paso del tiempo, los altibajos en la motivación y la desestabilización que provoca la adversidad (¡no es fácil no estresarse frente a los agentes de estrés, ni seguir siendo generosos cuando se atraviesan momentos de necesidad!), todo cambio debe convertirse en un hábito arraigado, resistente a la evanescencia.

Así, la mayor parte de nuestros comportamientos y de nuestras emociones dan fe ciertamente de los objetivos que nos hemos fijado, de los valores que nos inspiran o de los designios de nuestra voluntad, pero también de un trabajo oscuro y humilde, de una práctica regular, que no da sus frutos de inmediato, sino que, como todos los procesos de aprendizaje, tiene su significativo impacto a largo plazo.

Hay dos grandes errores en relación con este tipo de esfuerzo. Por una parte, muchas personas piensan que uno no puede cambiar mucho en lo tocante a la psicología, que la condición natural vuelve siempre, y a toda velocidad. Se equivocan con respecto al lado ineluctable del temperamento: «yo soy así», «es mi naturaleza, nada más…». Y también está el error opuesto, el de aquellos que sobrevaloran su voluntad: «Querer es poder». Quieren mejorar, así lo deciden, pero fracasan porque han creído que bastaban la decisión y el clic. La vida es ya de por sí bastante complicada: uno no puede decretar la movilización general de su voluntad a cada momento del día, cuando siente una preocupación, o un aumento de emoción, o se presenta una situación complicada. Necesitamos contar con automatismos que nos faciliten las cosas, con respuestas reflejas «buenas», aunque podamos luego decidir no emplearlos si es preciso. Tales son, pienso, los elementos que entran en juego en el entrenamiento de la mente.

Matthieu: ¿No sería posible tener una experiencia del mundo más ajustada y feliz, en comparación con la que nos toca en nuestro día a día? ¿No hay nada de nuestra existencia que valga la pena mejorarse? ¿Será verdad que nuestras dificultades y nuestras emociones conflictivas contribuyen de manera indispensable a la riqueza de la vida y hacen de nosotros la persona única en su género a la que tan apegados estamos? ¿No seremos víctimas del «síndrome de Estocolmo» y estaremos tomando afecto a los estados mentales que nos mantienen rehenes y nos privan de nuestra libertad interior? Liberarse de automatismos y condicionantes habituales no resta nada de la riqueza de la existencia, todo lo contrario. Esta libertad amplía nuestro horizonte, revela potencialidades olvidadas. Nos abre a los demás, ya que dejan de acapararnos nuestra vulnerabilidad y el sentimiento exacerbado de la importancia de uno mismo.

Las ciencias contemplativas, como la neurociencia, nos enseñan que podemos transformarnos y que nuestro cerebro cambia a medida que cultivamos nuevas aptitudes. Uno puede aprender a hacer juegos malabares, pero también a ser más benevolente y más libre interiormente. La semilla no es el brote, que tampoco es todavía la flor, ni el fruto. En este sentido, tenemos mucho que aprender de nuestras emociones, las cuales, por nada, generan la chispa que prende un manojo de hierba seca, el cual será origen del incendio del bosque entero.

Por otra parte, la mayoría de nosotros estamos poco familiarizados con el aspecto fundamental de la conciencia, discernible detrás de la cortina de nuestros pensamientos. Cuando hablamos a alguien de la «naturaleza de la mente», tal noción no suele decirle gran cosa. Es importante, pues, familiarizarse con la presencia despierta, con la conciencia pura desprovista de construcciones mentales que se aloja en el corazón de nuestra experiencia. Ciertamente, es en el seno de esta presencia despierta donde uno es capaz de administrar las emociones en el momento mismo en que surgen.

¿Qué relación tiene todo esto con la libertad? Si queremos liberarnos de las diferentes causas del sufrimiento, es importante saber discernir entre los aspectos más sutiles de la ley de causa y efecto, de aquello que conviene realizar o evitar. A tal fin, es aconsejable dominar nuestra mente, así como el navegante domina su embarcación o el jinete su montura.

Podría argüirse que la vida ya nos enseña lo suficiente y que no es necesario el trabajo de un entrenamiento de la mente. Con ocasión de un viaje a Corea, entablé una conversación con el abad y los monjes

de un monasterio zen. El abad me decía: «Usted habla de cultivar el amor altruista y la compasión. Pero la gente ¡tiene ya tantas cosas que hacer! Va a generarles un estrés sobreañadido. Lo que hace falta es vaciar la mente de todo contenido conceptual». Me permití sugerirle que era muy posible que la benevolencia redujera el estrés, en lugar de aumentarlo.

Alexandre: Si algo representa un desafío inmenso y urgente, es purgar la mente de esa voluntad de poder que uno puede ejercer, sin saberlo, sobre los demás. A este respecto, Anthony de Mello, en *Despierta. Peligros y posibilidades de la realidad* , ataca sin clemencia las caricaturas de la caridad. Denuncia todas esas buenas acciones que uno hace para sentirse bien él mismo, para evitar los remordimientos de conciencia. Nada que ver con la auténtica compasión, que está desprovista de todo narcisismo, de toda búsqueda del rendimiento tras la inversión.

El zen nos invita a pasar por la Gran Muerte, a desprendernos de todo, a atrevernos con el más completo abandono, para renacer y volver a ser niños. Es verdad que este bautismo de fuego puede resultar un poco impactante. Sin embargo, este delicado tránsito, que, si uno pierde el norte, puede desembocar en fanatismo o en una indiferencia implacable, nos abre el paso a la libertad, a un corazón inocente y limpio que va al encuentro del de los demás sin especular.

Matthieu: Según el budismo, para que una virtud —como la generosidad, la paciencia o la perseverancia— contribuya a nuestro progreso hacia la libertad interior, hacia el Despertar, es importante que esté desprovista de apego a las nociones de «sujeto» («yo», el «generoso»), de «objeto» (el «otro», que recibe mi don y debería estarme agradecido) y de «acción» (ser consciente en extremo de que uno está «dando»). El don debe generarse de un puro sentimiento de amor desinteresado, debe realizarse con la fluidez de un espíritu liberado de toda forma de apropiación. Del mismo modo, la paciencia no debe proceder de una virtud crispada que se martiriza mientras es paciente, sino de una invulnerabilidad sonriente y ligera, emanada de una verdadera libertad interior.

Christophe: Así como el entrenamiento del cuerpo nos permite correr más tiempo sin necesidad de «echar el bofe», como se dice en lenguaje deportivo, el de la mente nos permite funcionar cotidianamente de una manera más serena y por tanto más libre, sin sentirnos abrumados

por el esfuerzo u obcecados por la dificultad: es una paradoja, pero nuestra libertad interior necesita automatismos, buenos reflejos para ejercerse plenamente.

Si el entrenamiento de la mente no obedece a una simple voluntad de cambio, tampoco procede exclusivamente de una iniciativa intelectual: reflexionar los propios límites y objetivos no basta. Por este motivo, en mi opinión está muy vinculado con la meditación con plena atención consciente. Pues cuanto más medito, más claramente percibo la diferencia entre, por una parte, *reflexionar* sobre algo —sobre mis intenciones, mis decisiones— y, por otra parte, *exponerse* en un espacio de conciencia abierto y fluido, que es el que llega a crearse cuando uno entra en el nivel de la plena atención consciente. A través del funcionamiento del cerebro, muy específico, que se obtiene con la meditación de plena conciencia, uno se hace más receptivo, más maleable, más abierto, y pienso que se trata de un proceso de cambio personal que completa al logrado gracias al trabajo de la voluntad, de la reflexión: hay ahí algo que pertenece más bien al orden de la receptividad, del dejarse ir, de la profundidad de los niveles alcanzados. Porque no se queda tan solo al nivel del córtex, de la inteligencia, de lo racional: cuando uno medita, intenta que estas cosas penetren también hasta lo más íntimo de sí, en lo corpóreo, en las zonas cerebrales profundas del cerebro emocional. Y esta impregnación facilitará la puesta en práctica reiterada de los comportamientos adaptados.

Matthieu: Aristóteles decía que este equilibrio se respeta cuando uno experimenta la buena emoción, adaptada a una situación particular, con la justa intensidad, que no se desarregla ni por exceso ni por defecto. Podemos domesticar nuestras emociones con paciencia y delicadeza, como haríamos con un animal salvaje.

LA EMERSIÓN DE LA COHERENCIA INTERIOR

Christophe: Es importante comprender también que tanto la sabiduría como la libertad interior, que van de la mano, son competencias o capacidades «emergentes», es decir, fenómenos que uno no puede elegir poner en marcha a voluntad, pero cuya aparición (la emersión desde nuestra mente) sí puede facilitar, reuniendo ciertas condiciones. Es parecido a lo que sucede con el sueño: uno no puede decidir dormirse, pero sí puede procurar las condiciones para permitir la llegada del sueño (una jornada ocupada, una velada apacible, dejar

la pantalla del ordenador una o dos horas antes de acostarse, pensar en imágenes agradables o en instantes de felicidad antes de dormirse en una habitación a oscuras y no demasiado caldeada, etc.).

Matthieu: Las cualidades nuevas de un fenómeno emergente son mayores que la suma de los componentes que lo han hecho aparecer: el todo es mayor que la suma de las partes. Si analizamos, por ejemplo, la fluidez del agua y el resto de sus cualidades, no podremos deducirlas examinando simplemente las cualidades de las moléculas de agua, H_2 O, consideradas individualmente. Del mismo modo, la conciencia es bastante más que la simple suma de las propiedades de las neuronas del cerebro, las células del cuerpo y los elementos de nuestro entorno, por mucho que todo ello sirva de sostén a la expresión de la conciencia. En el caso de las cualidades humanas, emergen de un conjunto de componentes que pueden cultivarse todos ellos de forma individual. El sentimiento de plenitud, por poner otro ejemplo, que constituye una felicidad auténtica, es más que la simple suma de equilibrio emocional, resiliencia, buena voluntad, serenidad, etc.

Christophe: Sí, pero hay que cultivar con regularidad estos componentes para que el fenómeno «emerja», es decir, salga de nosotros mismos. ¡No estamos hablando de cualidades «caídas del cielo»! Los componentes que facilitan la aparición de la libertad interior son múltiples: paz y equilibrio emocional, distanciamiento con respecto a uno mismo, comprensión ecuánime de la dinámica de nuestras emociones, asociada a una adecuada práctica de su regulación; hábito adquirido en la observación atenta de los propios pensamientos, sobre todo cuando se presentan bajo la forma de certezas o de convicciones. «En cuanto pensamos algo, hay que buscar en qué sentido lo contrario es verdad», decía Simone Weil. Es un buen ejemplo de entrenamiento mental en lo referente a poner distancia con respecto a uno mismo y a la búsqueda del matiz, cuando no de la verdad misma.

No podemos cultivar el buen funcionamiento de nuestra mente como una especie de entidad global, sino que tendremos que trabajar en cada uno de sus componentes. Hay que fijarse objetivos específicos, pero que representen el paisaje mental y emocional en el que soñamos con vivir.

Matthieu: La superposición de todos los colores del arcoíris genera la

luz blanca. De forma similar, si creamos una coherencia entre la compasión, el dominio de la mente, la libertad interior, el discernimiento y la alegría de vivir, los colores variados de estas cualidades forman la luz blanca de la sabiduría. La sabiduría no es la simple suma de estas cualidades, sino lo que emerge.

Alexandre: ¿Por qué es tan vital entregarse al entrenamiento de la mente? En primer lugar, la mente es la gran intérprete que traduce, organiza, escenifica las experiencias y circunstancias de nuestra cotidianeidad. Si se equivoca, si la pifia, si lo entiende todo del revés, ¡la tenemos liada de verdad! Ya Epicteto decía: «Lo que trastorna a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que tienen de ellas». Y Séneca se mostraba categórico: si no conseguimos hacernos amigos de nosotros mismos, si caemos en la *ociosidad desdichada* , es imposible encontrar un mínimo de felicidad. Con harta frecuencia, no somos más que nuestros propios verdugos, al estar inventándonos todo el día preocupaciones, mil y un problemas. Es como si hubiese dos niveles de sufrimiento: por un lado, el elemento trágico de la existencia, los terremotos, las catástrofes naturales, las enfermedades, la muerte… Y por otro, la montaña de psicodramas, de malestares fabricados por la mente, las comparaciones, las falsas ilusiones…

La buena noticia es precisamente que no carecemos de poder con respecto a estos tormentos generados por nosotros mismos. De ahí la necesidad de transformar la mente y de no relegar a una actividad residual aquello que puede ayudarnos a amargarnos menos la vida. Nos urge entregarnos a la tarea en cuerpo y alma, sin perdernos en los asuntos corrientes. Quizá sea, junto con el amor, el desafío más importante del mundo. ¿Cómo alcanzar la paz, la alegría, el equilibrio, si la máquina que descifra el mundo desvaría por completo? Reajustarnos, rechazar las falsas ilusiones y los prejuicios, graduarnos la vista con que miramos el mundo, no tiene nada de triste, al contario. Como reveló Spinoza, desprendernos del error y de las pasiones tristes nos abre a una alegría inmensa. ¿Por qué privarse?

EL ENTRENAMIENTO CONTINUADO DE LA MENTE, A PESAR DE NOSOTROS… Y A VECES EN CONTRA DE NOSOTROS

Alexandre: La existencia es trágica y cómica, según se mire… Es gracioso que esté yo aquí hoy, reuniendo herramientas espirituales con vosotros, y que tenga el descaro de dar consejos a los demás para que se lancen a por todas en la aventura del entrenamiento de la

mente, cuando en una época no tan lejana de mi vida me encontraba en caída libre. Había perdido por completo el control. De ahí la necesidad de permanecer vigilantes, al acecho, para que no suba el crispacionómetro. Practicar la ascesis es hacer saltar por los aires las fuerzas de la inercia, las resistencia, y quizá también desobedecer a una parte de uno mismo. Sin duda, Cioran no es un caso tan aislado. Confesaba: «Nadie como yo ha cultivado sus defectos con tanta minuciosidad y encarnizamiento».

Christophe: Cuando hablamos de entrenamiento de la mente, pensamos en un proceso voluntario y consciente, y así es en efecto. Pero no es solo eso. Hemos visto cómo el entorno puede también influirnos y modelarnos por asimilación cultural (vivir en una cultura de la violencia nos impulsa con mayor facilidad a recurrir a la violencia, sin que tengamos que hacer esfuerzos por nuestra parte, o incluso sin que seamos conscientes). Cuando una cultura nos lleva a practicar con regularidad ciertos comportamientos, a desarrollar ciertos hábitos y automatismos de pensamiento, también en ese caso se da un entrenamiento de la mente. Pero de naturaleza diferente.

Las investigaciones en el campo de la neurociencia muestran que aprendemos sin cesar: cada momento, cada acto, cada interacción, da ocasión a nuestro cerebro para desarrollarse de una determinada manera, para trazar «vías neurales», caminos mentales que, si se siguen y practican con regularidad, se convertirán en autopistas para la circulación de nuestros pensamientos y emociones. Se impone así una pregunta importante: ¿qué alimento cotidiano estamos dándole a nuestro cerebro, a través de todas nuestras actividades? Nuestra mente se entrena sola, en todo momento, sin que nos demos cuenta: y se alimenta de aquello que nosotros le ofrecemos a partir de los objetos en los que centramos nuestra atención, y del entorno en el que la sumergimos con nosotros.

Matthieu: Tus palabras desenmascaran el engaño de la educación «neutra». El entrenamiento de la mente y la meditación no son procesos artificiales: constantemente estamos entrenando la mente, para todo tipo de cosas, cuando miramos la tele por ejemplo, ¡actividad que no necesariamente saca lo mejor de nosotros mismos! El entrenamiento, en su forma más noble, se llama «educación». En una forma más prosaica, es un «condicionamiento». Ambos, educación y condicionamiento, proceden del mismo proceso de neuroplasticidad. Por mucho que dudemos a la hora de introducir en la escuela la

enseñanza de valores éticos, los niños van a forjarse una determinada moral. Es preferible que sea una moral sustentada sobre valores universales como la buena voluntad, la honradez y la rectitud, a que se forme por el contacto con la tele-realidad y con videojuegos de una violencia inaudita. La voluntad de provocar guerras en los cinco continentes, como ha sido el caso de numerosos presidentes de Estados Unidos, es resultado de cincuenta años de entrenamiento de la mente, más o menos consciente, en la arrogancia, el afán de ser una superpotencia y la indiferencia ante el sufrimiento ajeno.

Cuando escribí el libro sobre el altruismo, me quedé asombrado al descubrir los entrenamientos a los que durante un tiempo se sometió a los soldados norteamericanos para que superaran su repulsión ante la idea de matar. Los mandos del ejército estadounidense se dieron cuenta, durante la Segunda Guerra Mundial y la guerra de Corea, de que tan solo el 15 % de los soldados del frente disparaban directamente al «enemigo». Y ello era así no por cobardía, sino por la repugnancia natural a matar a otro ser humano: fingían disparar, o desviaban el disparo. Así, antes de la guerra de Vietnam, los instructores norteamericanos entrenaron a los soldados para que sofocaran cualquier sentimiento de empatía y mataran sin vacilar. Durante las marchas, a cada paso que daban debían pronunciar la orden: *kill!* («¡mata!»). Se entrenaban disparando contra blancos con forma humana, que asomaban tan solo un instante, de tal forma que los reclutas estaban obligados a disparar sin pensar. Si no acertaban, el blanco desaparecía; si le daban, la silueta caía soltando un chorro de sangre artificial. El objetivo confeso era el de desensibilizar a los reclutas. Los resultados fueron espectaculares: en Vietnam, el 80 % de los soldados disparó realmente contra el enemigo. Solo que ese mismo 80 % desarrolló luego síntomas de síndrome postraumático muy graves. Habían sido forzados a actuar contra su naturaleza. Al cabo de unos años, fueron repatriados y dejados en medio de la sociedad sin acompañamiento, o casi. Buen número de ellos sufrieron depresión, alcoholismo o drogadicción.

En la actualidad, en el ejército estadounidense el número de suicidios supera al de muertes en el frente. Tras tomar conciencia de esta lamentable situación, el estado norteamericano gasta fortunas para intentar ayudar mal que bien a las víctimas de su propio sistema. Lo mismo sucede con los niños soldados en África, a los que insensibilizan obligándoles a matar a alguien a quien conozcan. En todos estos casos, se trata igualmente de un entrenamiento de la mente en que interviene la neuroplasticidad.

Sería preferible desplegar nuestro potencial de bondad, ¿no es así? Y con ello no estaríamos practicando la cirugía estética de la mente, sino desarrollándola de una manera óptima. No dejemos que nuestro potencial se pudra antes de que haya incluso florecido.

Christophe: Este entrenamiento de la mente puede permitirnos elegir, de entre todas las capacidades humanas alojadas en el fondo de nuestro cerebro, aquellas que deseemos ver crecer. En cuanto mamíferos humanos, disponemos de capacidad para la agresión, para el egoísmo, para la ira, etc. Pero tenemos también aptitudes para la cooperación, el altruismo, la alegría… Si quiero ser libre para elegir, más vale no dejar que mi cerebro se alimente únicamente de mi entorno cultural o de las circunstancias, y optar por educarlo yo mismo para orientarlo en la buena dirección.

Matthieu: Cuando aprendemos a tocar el piano, hay un profesor que nos corrige y nos enseña la adecuada disposición de los dedos; nos entrenamos y progresamos. En el caso que nos ocupa, el trabajo se aplica a nuestra propia mente. ¿Cómo hay que proceder? Estamos todos de acuerdo en un punto: si queremos liberarnos de determinados componentes emocionales deletéreos, primero hay que identificarlos y emitir un diagnóstico. Tomar conciencia, por ejemplo, de que uno es un cascarrabias, que le falta entusiasmo, o que sufre de unos celos crónicos. No es que haya que cambiarlo todo. Hay que detectar los aspectos de nuestros estados mentales que nos atormentan, y aplicar antídotos apropiados. El entrenamiento consiste también en favorecer el desarrollo de ciertas cualidades, para luego reforzarlas (la compasión y la fortaleza anímica, por ejemplo). Un corazón que era pequeño se convierte en un corazón grande, hasta que termina —como solía decir mi madre de alguien muy bueno y generoso— por no caberle en el pecho.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

Christophe: En materia de inteligencia emocional, el entrenamiento de la mente consiste en crear nuevos hábitos, nuevas respuestas a las situaciones que activan nuestras emociones. En general, nuestras dificultades provienen o bien de emociones demasiado intensas (como en el caso de los arranques de ira desproporcionados, de los ataques de pánico, o de las crisis de desesperación), o bien de emociones prolongadas por un exceso de dar vueltas sobre ellas en la mente

(rumiar pensamientos negros, preocupaciones, resentimientos).

Lo que hay que comprender bien para empezar es que ninguna de nuestras actividades mentales es inocua: cada vez que repetimos machaconamente nuestras preocupaciones, fortalecemos nuestra capacidad para preocuparnos; cada vez que damos vueltas en la cabeza a nuestro rencor, fortalecemos nuestra capacidad de sentir rencor; cada vez que dejamos atrapar nuestra mente en una distracción, fortalecemos nuestra capacidad para distraernos, etc. Estos entrenamientos de la mente serán involuntarios, pero ¡cuán eficaces, por desgracia! Y del mismo modo, cada explosión de ira o cada ataque de pánico prepara el retorno del siguiente, cuando nos veamos implicados en circunstancias parecidas.

Es importante, pues, no dejar que estas reprogramaciones se sistematicen en nuestro cerebro; detener de inmediato los pensamientos repetitivos en cuanto nos demos cuenta de su reaparición. Una manera de hacerlo es, por ejemplo, entregarnos a una actividad antagónica: caminar, hablar con alguien, o incluso plasmarlos por escrito para clarificarlos y desembarazarnos de ellos, esto no va mal del todo. En caso de percibir la inminencia de un ataque de ira, alejarnos y proceder del modo indicado. En el caso de las crisis de pánico, es más complicado, se necesita muchas veces la ayuda de un terapeuta, pero este nos enseñará en cualquier caso a ponerles trabas por nosotros mismos, ralentizando la respiración, centrando la atención en el mundo exterior, en lugar de en uno mismo, para no caer en interpretaciones angustiosas de la situación. Primera fase, por tanto, poner impedimentos a estas reprogramaciones, obstaculizar este entrenamiento «salvaje» de la mente que perpetúa nuestros sufrimientos emocionales.

Segunda fase, probar con nuevas programaciones, «en serio». En terapia de la conducta, por ejemplo, uno puede enfrentarse a las situaciones que desencadenan los temores, pero sin obedecer al miedo: si uno tiene miedo al vacío, permanecer frente al vacío, respirando con calma, sin huir. Con cada nuevo enfrentamiento exitoso (sin huida) de la situación, el programa de entrenamiento elegido (afrontar) obtiene puntos en relación con el programa de entrenamiento sufrido (huir). Por este motivo, el proceso es largo: si he sufrido en mi vida cuarenta crisis de pánico, necesitaré al menos cuarenta enfrentamientos exitosos ante situaciones «generadoras de pánico» para que ambos programas, el programa «antipánico» y el programa «propánico», estén en igualdad, y para que, poco a poco, mi reacción refleja tienda más a quedarme tranquilo y respirar que a

descontrolarme. Lo mismo es aplicable a la ira: cuantas más situaciones irritantes haya afrontado sin perder los nervios, más se robustecerá mi programa de regulación emocional —«esto me pone nervioso, pero sé conservar la calma y decir con tranquilidad que esto me pone nervioso»—, y será más susceptible de activarse antes que el programa: «¡como esto no pare, reviento!».

Se trata del mismo principio que en psicología positiva: para desarrollar el optimismo o la capacidad de gratitud, se necesita observar en primer lugar a qué entrenamiento espontáneo, no identificado, está sometida nuestra mente. En el caso de la falta de optimismo, ¿no será que tenemos tendencia a no disfrutar por prudencia? Es decir, ¿no nos habremos entrenado demasiado bien a refrenar toda forma de entusiasmo interponiendo insistentemente una especie de cortafuegos, tales como: «no te alegres demasiado pronto, nunca se sabe…»? O en el caso de la gratitud, ¿será que no cultivamos lo suficiente nuestra atención al bien procedente de los demás?

Una vez identificadas estas tendencias, hay que poner en funcionamiento los programas Optimismo o Gratitud con gran regularidad. Cada noche, por ejemplo, uno puede pensar en tres hechos del día merecedores de nuestra gratitud; si es posible, anotarlos por escrito, o mejor aún, expresarlos verbalmente: cuanto más personalizado sea el ejercicio, y las emociones más auténticamente sentidas y acompañadas por actos concretos (escribir, hablar o telefonear para expresar nuestro agradecimiento), más se activan y fortalecen las vías neurales. Sucede como con la memoria: la repetición mental ayuda, pero también la repetición en voz alta, la anotación por escrito, la transmisión a otra persona (con los chistes, por ejemplo, la mejor manera de recordarlos es contarlos varias veces), etc.

Pues sin duda existe un sustrato biológico del entrenamiento de la mente relacionado con la neuroplasticidad; dicho de otro modo, con la capacidad del cerebro para reconfigurarse, para remodelar sus vías sinápticas en función de las redes cerebrales que se hayan activado regularmente por efecto de acontecimientos mentales, de actos, de emociones, de las experiencias vitales, todo ello de manera reiterada.

También con el deporte sucede, es un poco lo mismo: durante el entrenamiento, hay muchos ejercicios que se repiten incansablemente. En rugby, por ejemplo, se empieza por preparar jugadas combinadas para realizarlas después de una melé, de una *touche* , de un contraataque, etc. Luego se prueban esas jugadas con un oponente, ya sea un equipo formado por suplentes, o bien en partidos amistosos sin

nada en juego: entonces se comprueba que todo es un poco más complicado, pero ello permite también realizar reajustes complementarios y perfeccionar las jugadas de combinación. Así, el día del partido, frente a un oponente real, en situación de estrés, todo irá mejor. Con respecto a los cambios psicológicos, sucede de forma similar: es indispensable entrenarse en estado de calma, para luego hacer la prueba de verdad, en la vida real, ¡frente a ese oponente llamado *realidad* !

Alexandre: ¿Y si nos hiciéramos entrenadores de rugby mental, aplicando el *fair play* y la solidaridad al terreno de juego de la vida interior? Una de las grandes tareas del trabajo con uno mismo consiste, a mí así me lo parece, en desactivar las bombas de relojería heredadas del pasado: traumas, heridas, expectativas jamás cumplidas, carencias afectivas, traiciones, desengaños… Una inmersión en sí mismo permite revivir los mil y un incidentes banales, olvidados, los tesoros y los fantasmas de antaño, para detectar sus daños subterráneos, su influencia en el presente, acerca de nuestros estados anímicos, de nuestra manera de estar en el mundo. ¿Hasta cuándo tendremos que soportar esos bofetones que nos propina el cúmulo de emociones reavivadas por un simple recuerdo? Cuando el zen habla de la Gran Muerte, nos invita a recomenzar, renovados; a renacer, directamente. También podemos entretenernos identificando nuestras mil cantinelas mentales: «Te veo muy contento, ya lo pagarás, ya…»; «Tarde o temprano, te vas a venir abajo, ¡prepárate para el bajón!»; «Quiero más, ¡consume! ¡Dame de comer, lo necesito!». Son tantos los anzuelos que nos sustraen del presente, que nos tientan, que nos buscan. La práctica debe consistir en mantener el rumbo sin morder el anzuelo.

¿TODOS IGUALES?

Christophe: La objeción que se plantea a veces al entrenamiento de la mente es el temor al formateo, el miedo de que todos terminemos por parecernos. Esto es algo que resulta extraño, por cuanto una misma educación en las escuelas, por poner un ejemplo, no produce un mismo efecto, ni unos mismos resultados, sino que estos dependen también de la personalidad de los niños. ¿Es posible que este temor a la uniformización tenga otras raíces? ¿Quizá tengamos el sentimiento de que nuestros defectos nos ayudan a ser nosotros mismos? ¿Será que las personas tienen la impresión de distinguirse mejor de las demás

gracias a su egoísmo, a sus arranques de ira, a sus mezquindades, sus errores, sus defectos?

Matthieu: Según eso, ¿sería preferible distinguirse en el individualismo a parecerse en el altruismo? No deja de ser curioso, ¿no?

Christophe: ¡Extraño de verdad! Pero tenemos excusas para pensar así, es un tema recurrente de la cultura occidental. Ya conocemos el famoso comienzo de la novela de Tolstoi, *Ana Karenina* : «Todas las familias felices se parecen, sin embargo cada familia desdichada lo es a su manera».

Matthieu: ¿No escribió Goethe que «tres días de felicidad ininterrumpida serían insoportables, porque serían siempre lo mismo»? Para algunos, el sufrimiento es emocionante: está lleno de peripecias, da sal a la vida y esplendor a nuestro aburrimiento. Nuestros defectos serían así una miríada de animalillos fascinantes que pululan en nuestra psique, mientras que las virtudes se asemejarían a pomposas y estiradas damiselas. ¿No será más bien que es más fácil ridiculizar tales cualidades que realizar el esfuerzo necesario para adquirirlas?

Alexandre: El miedo a lo desconocido, la pertinacia de los hábitos, la fuerza de la inercia, son muchos los obstáculos que se oponen al cambio, por no hablar de la necesidad de sensaciones, de lo extraordinario, de sabores especiados. Entre el encarnizamiento terapéutico y la laxitud, por emplear uno de tus términos, Matthieu, se nos ofrecen la cotidianeidad y sus mil ocasiones para el progreso interior. El alma tiene sus fases estacionales. Uno se levanta por la mañana en plena forma, y henos aquí horas más tarde sumidos en la melancolía, la angustia, los conflictos interiores.

¿Y si la mente tuviera necesidad de estar siempre royendo algún hueso, de afilar los dientes, de sentir la propia existencia en la lucha misma contra la adversidad, de contar con un enemigo interior o exterior que justifique su existencia? ¿Nos iniciamos lo suficiente en el arte del reposo, en la recreación de sí mismo, en el desistimiento de la lucha, sin tener necesidad de esas montañas rusas interiores para sentirse vibrar? En cualquier caso, qué estupidez la de esos días en que uno prefiere la agitación a la calma total…

Domesticar el tedio no es un asunto baladí, sobre todo en una época en que la multiplicidad de estímulos impera por doquier. No

nos faltan quebraderos de cabeza, en ninguno de esos dos consabidos niveles: el de la dimensión trágica de la existencia, con sus catástrofes y enfermedades, y el del tormento interior, con sus psicodramas y las preocupaciones fabricadas por el ego. Sueño con una vida sin esta penosa carga.

Christophe: Pero frente a ello, subsiste la idea de que la felicidad es más niveladora que la desdicha, ¡y que somos más creativos en la expresión de nuestros defectos que en la de nuestras cualidades! Esta cuestión no se ha estudiado mucho, pero los pocos estudios existentes no confirman precisamente esta idea. Las emociones agradables están asociadas más bien con una mayor apertura del interés y con una mayor flexibilidad psicológica: ¡esto no apunta en el sentido de las reacciones estereotipadas! Cabe observar además que la diversidad de las emociones agradables que siente la persona (existe una «emodiversidad», como existe una biodiversidad) va asociada a una salud mejor.

Finalmente, ¡podemos seguir siendo muy diferentes entre nosotros, partiendo de nuestra manera de ser amables, generosos u optimistas! Algunas personas expresan su amabilidad muy abiertamente, mientras que otras no la expresan tanto, o lo hacen con mayor discreción, y realizan sus pequeños actos de amabilidad a la chita callando… Uno puede ser optimista tan solo en ciertos temas, o en presencia de determinadas personas, etc.

Matthieu: Por supuesto, incluso los grandes maestros espirituales manifiestan su bondad sin fisuras de maneras diversas. El hecho de haber adquirido una gran sabiduría y de ser perfectamente libres interiormente no impide que posean caracteres y formas de enseñar diferentes. Algunos son poco locuaces, otros muy dados a la conversación. Algunos son eremitas con los que uno solo puede verse en sus lejanos retiros, mientras que otros, como el Dalai Lama, comparten sin descanso su forma de entender la compasión con un número incalculable de semejantes.

Christophe: En cualquier caso, con respecto a los maestros de que hablas, estamos en otro planeta: por lo que dices, están tocando la perfección, y en tal caso, en efecto, las cualidades se asemejan y se aproximan a un ideal, ¿no te parece?

Matthieu: Sí, su semejanza se sustenta en las cosas que son esenciales —la sabiduría, la compasión, la conformidad, el dominio de sí— y no

en las apariencias, en los aspectos más periféricos de su carácter. Es curioso, porque entre todos aquellos a quienes aún les falta un buen trecho de camino por recorrer, la amplitud de las diferencias revela la variedad infinita de los defectos posibles, mientras que las cualidades de la sabiduría y la benevolencia tienen tendencia a asemejarse por su adecuación con la realidad. A falta de haberlo experimentado, sin una razón sostenible, algunos imaginan que si todos los seres humanos fuesen benevolentes, pacientes, libres de envidia, sería un fastidio: nos aburriríamos en un paraíso insulso y monótono. La paz interior parece algo tan lejano… Siempre me ha parecido extraño que se asocien la serenidad, la calma y el silencio con el aburrimiento. Por el contrario, el sentimiento de plenitud que aporta la libertad interior hace que cada instante sea precioso. La paz interior va de la mano con la alegría de vivir, con el entusiasmo, con la apertura a los demás, con la fuerza anímica. Saca a la superficie lo mejor de nosotros mismos. ¡No hay nada aburrido en todo esto!

EL MODO POR DEFECTO

Matthieu: Los neurocientíficos hablan de red cerebral por defecto el modo de actividad del cerebro cuando uno no está haciendo nada especial ni dirige su atención hacia un objeto particular. En el plano psicológico, es el estado mental dominante la mayor parte del tiempo, en que no estamos inmersos en una actividad mental o física determinada. Pueden dominar la serenidad, la libertad y la calma interiores, pero también la tristeza, el aburrimiento o la inquietud mental.

Alexandre: Mi modo por defecto consistiría más bien en esas viejas cantilenas que encuentran siempre el modo de reciclarse: «de perdidos al río…», «no hay manera de levantar cabeza», «es una inutilidad y una locura empeñarse en enderezar lo que está torcido»… Una de las grandes tareas del entrenamiento mental consiste en contemplar, en observar las *fuerzas* presentes y en identificar nuestro modo por defecto.

En este sentido, ¿es posible que ya Pascal nos invitara a atacar el mal desde su raíz, a volverse hacia uno mismo? En cualquier caso, es un maestro que nos guía más allá de cantos de sirenas y falsas expectativas, más allá de los papeles asumidos y de las vanas ambiciones. Su diagnóstico es diáfano y liberador: «Toda la desdicha del hombre proviene de una sola cosa, que es no saber permanecer en

reposo en una habitación». Me parece que hay aquí un ejercicio, una herramienta, y quizá sea el primer paso en el entrenamiento mental. ¿Qué puede caerme encima cuando estoy a solas en mi habitación?

Yo llamo «punto muerto» al estado habitual de mi alma, a aquello que siento interiormente cuando dejo de sentirme atrapado por las tareas diarias, cuando las distracciones y las ocupaciones han cesado, en cuanto vuelvo a estar solo, sin actividades, sin libros ni televisión, sin posibilidad de evadirme. ¿Cuál es el estado dominante? ¿La angustia, el miedo, un aburrimiento mortal, la paz, la confianza? Identificar el «punto muerto» de uno constituye un avance considerable. ¿Cómo no instrumentalizar a los demás, acusar al mundo, huir constantemente de uno mismo, si en el fondo de nosotros mismos no dejamos nunca de experimentar alguna carencia, tensiones, un malestar existencial?

En medicina, se distingue entre alostasis y homeostasis. Es homeostático aquel que encuentra su equilibrio interior en sí mismo, podríamos decir. El alostático, por el contrario, necesita de una sustancia, de otra persona, de una diversión para resistir. Identificar el propio modo por defecto, el clima interior en que me hallo inmerso habitualmente, descubrir sin juzgar si me inclino del lado de la alostasis, es ya una fuente de alegría. El entrenamiento de la mente tiene más que ver con un juego que con una tarea penosa. Descubrir que un perfume de rosas totalmente inofensivo basta para que se abra paso en mi alma una tristeza de órdago es sin duda adoptar una actitud contemplativa.

Por otra parte, supone un paso decisivo comprender que nuestro cerebro tiene por costumbre estar distraído, no meditar. En principio, la serenidad no es lo suyo. Está programado para juzgar, condenar, comparar, dar vueltas a las cosas, huir al pasado, proyectar hacia el futuro, en una palabra, delirar y desbarrar. Práctica singular, la propuesta por Mingyur Rinpoche, consistente en hacer un alto diez veces durante el día para observar: «Ah, vaya, vaya, estoy “no meditando” con todas mis fuerzas». O bien: «He estado completamente distraído». Darse cuenta de que uno está distraído es por sí mismo un poderoso ejercicio de vigilancia. ¡Mira por dónde, así hemos inaugurado la libertad! Día y noche, los engranajes de nuestra mente nos inclinan a exagerar las cosas. Apaciblemente, con la mayor tranquilidad del mundo, puedo contemplar ese gran fárrago de emociones y juicios burdos, casi riendo: «Ah, vaya, vaya, así que esa es mi concepción de la vida»; «Ahí está, esa idea estrambótica que ha estado fastidiándome todo el día». Entrenar nuestra mente es

atreverse, sin ningún tipo de narcisismo, a examinar nuestro cerebro, ese gran intérprete dotado de poderes infinitos.

La meditación ofrece una vía eminente para permitirnos hacer pasar el flujo de ideas y pasiones bajo una mirada lúcida, benevolente; y desarmar, una a una, las falsas ilusiones. Sin absolutizar ninguna práctica, hay que recordar también que, cuando uno está inmerso hasta el cuello en las pasiones tristes, puede suceder que la meditación no esté a disposición nuestra. Necesitamos manos abiertas, ayuda.

¿INTELIGENCIA ARTIFICIAL, TRANSHUMANISMO O ENTRENAMIENTO DE LA MENTE?

Christophe: Mientras os escuchaba, amigos, me decía a mí mismo que este entrenamiento de la mente del que hablamos ¡es una especie de transhumanismo ecológico! El transhumanismo es esa corriente deseosa de crear un «ser humano aumentado» —más inteligente, con una memoria infalible, etc.— con la ayuda de la ciencia y la tecnología, para, por medio de ello, resolver todos los problemas de la sociedad y de la humanidad; y de paso, puesto que ello concierne igualmente a nuestras capacidades físicas, aumentar indefinidamente la longevidad y demás sueños de inmortalidad. Pero entonces, ¿qué pasa con el cerebro y el entrenamiento de la mente? Matthieu, de los tres, tú eres sin duda quien mejor conoce el tema…

Matthieu: Quizá habría que empezar por la cuestión de la inteligencia artificial (IA) y de los algoritmos. Un algoritmo es un conjunto de reglas que permite determinar, mediante el cálculo, la secuencia de operaciones necesarias para el cumplimiento de una tarea. Los algoritmos son el motor de la IA. Los avances recientes en el campo de la IA permiten no solo realizar tareas complejas, tales como componer música que recuerde la de J. S. Bach o vencer a Gary Kasparov al ajedrez, sino también aprender a jugar a otros juegos a partir de una serie de reglas suministradas al sistema. Así es como, recientemente, un programa de IA ha aprendido en tres días a dominar el juego de go de tal forma que ha vencido en cien partidas de cien a otro ordenador que había batido a su vez al campeón del mundo de go. Este segundo no aprendía, aunque había almacenado previamente en su memoria miles de partidas de go y disponía de una potencia de cálculo extraordinaria.

Actualmente, en casos complejos de cáncer, por ejemplo, la IA es capaz de emitir diagnósticos médicos más ajustados y precisos que los

mejores especialistas. Es por tanto muy probable que, en un futuro próximo, la IA nos sustituya para realizar un buen número de tareas que hoy requieren de la intervención de la inteligencia humana. Por otra parte, este tipo de «inteligencia» no tiene demasiado que ver con la conciencia. La IA no «pierde» ni «gana», como tampoco está triste ni contenta, ni se maravilla ante la música de Bach que interpreta sin saberlo. No tiene nada que ver con un ser consciente capaz de observar la naturaleza fundamental de su espíritu, de liberarse del odio y de la codicia, de buscar la libertad interior, o de disfrutar de un sentimiento de plenitud. En otras palabras, la IA no es un ser, sino un modo de cálculo. Con bastante frecuencia confundimos ambas cosas.

Uno puede fácilmente confundir el «pienso, luego existo» de Descartes con «reflexiono, luego existo», mientras que desde el punto de vista que nos interesa, se trataría más bien de decir «soy consciente, luego existo». Desde el punto de vista de la conciencia, la inteligencia artificial no es nada, estrictamente nada. No experimenta nada, desde el punto de vista fenomenológico. Más que en cualquier otro caso, la existencia de la IA subraya la diferencia fundamental entre «inteligencia» y «conciencia».

Por lo demás, la IA se fundamenta en la utilización de un volumen colosal de datos, lo que se llama *big data* , que un cerebro humano no puede almacenar, a pesar de su extraordinaria sofisticación. Como hemos visto, son los *big data* de los conocimientos médicos y del conjunto de trabajos de investigación y ensayos clínicos publicados hasta el día de hoy los que permiten a la IA emitir diagnósticos muy precisos. Sin embargo, se da la paradoja de que disponer al instante de toda la información que pudiéramos desear acerca de la construcción de las pirámides o de las enfermedades del corazón no nos hace más sabios, ni más benevolentes, ni más equilibrados. También en este caso, la llegada de los *big data* acentúa más que nunca la diferencia entre información y sabiduría. Pensar que uno se va a convertir en un mejor ser humano introduciendo un chip electrónico en un rincón del cerebro resulta más bien patético.

Christophe: ¡Patético y arriesgado! Hay en el transhumanismo una impaciencia muy contemporánea, un deseo de avanzar deprisa y sin esfuerzo: coger el ascensor en lugar de la escalera. Pero subiendo escaleras es como fortalecemos la musculatura, la resistencia, los huesos, etc. El ascensor del transhumanismo se dejará por el camino un montón de beneficios, propios de los cambios progresivos e iniciados por los propios seres humanos… Además, a lo que apunta

con mayor frecuencia es al rendimiento físico o intelectual, en lugar de a virtudes morales. Ahora bien, aumentar el primero sin desarrollar las segundas es arriesgado.

Por otra parte, lo que se nos presenta como un progreso posible puede también revelarse como algo catastrófico, como en el caso de la agricultura, en que los progresos técnicos (abonos químicos y maquinaria explotadora) han resultado devastadores para el ecosistema. ¿Qué efectos tendrán los chips cerebrales en los sutiles mecanismos de nuestros intercambios neuronales, los cuales se realizan, en cada sinapsis, a partir de retroacciones químicas tan complejas que estamos muy lejos de haber comprendido todas sus articulaciones?

En lugar de confiar a la ciencia la tarea de hacer evolucionar el cerebro humano con ayuda de modificaciones génicas, chips electrónicos y otros materiales de síntesis, ¿y si nuestra sociedad intentara tomarse en serio esto del entrenamiento de la mente?

Matthieu: En comparación con esto último, el transhumanismo es como una flor de plástico puesta al lado de una rosa acabada de abrirse. En lugar de aspirar a convertirse en mejor ser humano cultivando las cualidades fundamentales, como la buena voluntad y la sabiduría, obrando en favor de una mayor justicia social y velando por la suerte de las generaciones futuras, el transhumanismo pretende por su parte «mejorar» al ser humano a través del aumento de cierto número de sus capacidades, no porque hagan de él una mejor persona, sino porque se prestan a una mejora de su rendimiento por medios técnicos. Este criterio, por sí solo, desvirtúa la noción de «mejora», puesto que no se aplica a cualidades vinculadas con nuestra manera de ser, sino a capacidades como la inteligencia discursiva, la potencia de cálculo, la facultad para memorizar información, la belleza y la fuerza físicas, la longevidad, etc. Los medios utilizados aúnan una hibridación de los dispositivos tecnológicos o informáticos con una intervención en el ámbito del genoma humano.

Ciertamente, no se ve el motivo por el cual habría que oponerse a la reparación de genes defectuosos que generan enfermedades graves, o discapacidades físicas y mentales. Desde el punto de vista de la patología médica, esta tecnología puede ser muy beneficiosa. Pero la manipulación, más que arriesgada, del genoma con la finalidad de mejorar cualidades definidas en virtud de criterios egocéntricos y hedonistas parece cosa más de una epidemia de narcisismo que del anhelo de un mundo mejor. Cuando comprobamos las

monstruosidades provocadas por el uso desenfrenado de la cirugía estética, no podemos sino inquietarnos por el resultado de manipulaciones mucho más profundas de la condición humana. En contra de las apariencias, el transhumanismo procede de una visión reduccionista del ser humano y no de una verdadera mejora de aquello que hace de nosotros seres capaces de perfeccionar los niveles de conciencia de nuestra mente. Es reduccionista porque identifica la mente humana con el funcionamiento de un ordenador y de un conjunto de algoritmos matemáticos. Es difícil concebir qué tipo de relación podría existir entre la experiencia en estado puro, la conciencia que observa su propia naturaleza en ausencia de cogitaciones mentales, y unos algoritmos. Un ordenador calcula mucho mejor que nosotros, pero no es un ser, no piensa, está totalmente desprovisto de experiencia subjetiva.

Christophe: Incluso en el caso de las enfermedades psíquicas, por las que el transhumanismo comenzará sin duda (para aliviar sufrimientos y discapacidades), ¿cuál será el resultado? Eres alexitímico, por ejemplo (es decir, tienes dificultades para descifrar las emociones de los demás): pues ¡hop!, te enchufan un *software* en el cerebro que te envía una señal de alarma y que alerta a tu córtex prefrontal. Cuando detecta que Matthieu Ricard, que te está hablando, tiene cara triste, el programa te envía una señal: «¡Bip! ¡Atención, atención! El interlocutor está triste. Adopte usted también semblante de preocupación, sonría con dulzura y escúchele con mayor atención…».

Matthieu: Ese tipo de intervención se practica ya para el tratamiento de casos graves de epilepsia. La epilepsia viene acompañada por una especie de cortocircuito entre ciertas regiones del cerebro que hace que funcionen de un modo autónomo, lo cual desencadena una crisis. Con el fin de ayudar a personas epilépticas víctimas de crisis muy frecuentes, los cirujanos trepanan el cráneo e implantan en lugares muy precisos del cerebro unos electrodos cuya activación neutraliza las crisis. Para hacerlo, deben palpar hasta encontrar la ubicación deseada. Puede suceder que la implantación de un electrodo en una zona adyacente provoque efectos inesperados. A veces, el paciente, que permanece plenamente consciente durante la intervención, se deprime *al instante* , hasta el punto de decirse a sí mismo: «No tengo ningún motivo para estar en este mundo, me gustaría dejar de existir». Se le quita el electrodo y, ¡puf!, vuelve enteramente a la normalidad. Se pone el electrodo en otro punto e, igual de súbitamente, la persona

experimenta una felicidad inimaginable. Se le vuelve a quitar el electrodo, y todo desaparece. Este tipo de estímulos no pueden remplazar, como es evidente, el entrenamiento de la mente, del mismo modo a como el dopaje no puede por sí solo sustituir el entrenamiento en un atleta que aspira a ser campeón olímpico de los cien metros lisos. Ciertamente, no obstante, podemos imaginar formas de estimulación menos invasivas que generen en el individuo una felicidad perfecta… tan solo durante el tiempo que dure el estímulo.

Christophe: Mis amigos que trabajan en estos programas de implantación permanente de electrodos de estimulación cerebral en el hospital de La Pitié-Salpêtrière de París me explicaban que, antes de proponerlos a los pacientes que sufren trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) graves, comprueban que se han intentado sin éxito los demás métodos, tanto fármacos como psicoterapias de la conducta, por parte de terapeutas diferentes. Incluso ellos, expertos de la estimulación cerebral, consideran que es preferible comenzar por la terapia, que no deja de ser un entrenamiento de la mente centrado en una patología, y sobre todo en el caso de los TOC, en que los ejercicios para contrarrestar los rituales tienen que repetirse también incansablemente.

Un último punto acerca de los vínculos entre avances tecnológicos y entrenamiento de la mente: a menudo tengo la impresión de que los avances tecnológicos espectaculares de estos últimos decenios no han venido acompañados, por parte de los seres humanos, de progresos psicológicos equivalentes. Hemos sido capaces de generar un considerable aumento de la riqueza (no necesariamente bien repartida, por otra parte, pero eso es otro cantar); sin embargo, no hemos aprendido al mismo tiempo a hacer buen uso de ella. El colosal incremento de nuestro acervo de informaciones y distracciones, a través de la pantalla del ordenador, más bien ha acrecentado nuestro estrés, en lugar de nuestra cultura general, y nuestras adicciones más que nuestra dicha de vivir, etc.

Antes de implantar estos avances técnicos en nuestro cerebro, ¿no sería conveniente interesarnos un poco por los medios de hacer progresar nuestra mente para hacer mejor uso de ella, y también para obtener un mejor control de todos los avances tecnológicos? ¿Y si reflexionáramos en torno a la manera de incrementar nuestra libertad en relación con todas esas riquezas a las que poco a poco nos vamos «enganchando»? ¡Recordemos el «síndrome del GPS»! A fuerza de ponernos en manos de las máquinas para guiarnos, hemos dejado de

mirar a nuestro alrededor… Claro que es más complicado mirar a nuestro alrededor que a nuestro teléfono, ¡más complicado interesarse por el propio cerebro que por la pantalla del ordenador!

Matthieu: Mejor por tanto quedarnos en un «humanismo ecológico», o «casero», que consiste en llegar a ser poco a poco, merced al entrenamiento de la mente y la reflexión profunda, una persona más sabia, altruista, serena y liberada de todas las vanas quimeras del hombre, aumentado y corregido por unos artilugios que no tienen demasiado que ver con la vida. Un proceso que tiende hacia un estado óptimo para uno mismo y a una preocupación activa por el bienestar de todas las especies, la humana y las no humanas, y por la calidad del medio ambiente.

Alexandre: Hay días en que sueño con saltar bajo la ducha sin esfuerzo, en tocar el piano sin que mis dedos se agiten sin control sobre el teclado, en pasear por la calle sin cruzarme con esas miradas que me dejan clavado, con esos ojos que lanzan un barrido de arriba abajo sobre mi cuerpo… Cuando oigo hablar de humanidad aumentada, de transhumanismo, me viene de inmediato a la mente la frase de Nietzsche: «Yo os enseño el Superhombre. El hombre es algo que debe ser superado. ¿Qué habéis hecho vosotros para superarlo?». No, yo no soy el centro del mundo, ni el alfa y el omega de la Creación, el universo no gira en torno a mí. Como todas las demás personas, estoy invitado a sustraerme a los límites de mi individualidad, a abandonar mi posición cómoda para atreverme a avanzar hacia la gran vida. El hombre debe ser superado… La gran pregunta es: ¿por qué otro ser? ¿Por qué otro modo de vida, y cómo? El elogio de la fuerza, del rendimiento, es como mínimo peligroso; deja a no pocas personas al margen, sin hacer realmente feliz a nadie.

A lo largo de nuestras conversaciones, intentamos expresar la necesidad, la belleza de la solidaridad, recordando de paso que el reto de la ecología consiste en vivir en nuestra casa común sin ponernos la zancadilla unos a otros. En la actualidad, me parece a mí, el individualismo sigue ganando cada vez más terreno. Incluso nuestra visión de la felicidad tiende a empequeñecerse hasta quedar confinada en los estrechos límites de un bienestar completamente personal. ¿Dónde han quedado las grandes movilizaciones colectivas, el compromiso por una sociedad más justa, más equitativa, en que cada cual tenga su lugar?

La tecnología nos arrincona en nuestra finitud, en nuestra

vulnerabilidad. Todos hemos de morir, y algunos lo harán en el aislamiento. Mientras no salgamos de la lógica individualista, del reino del «primero yo», aunque viviéramos mil años, el día a día tendería al drama, a la tensión, por no decir al infierno… El «yo», en definitiva, es un gran conservador, no soporta la idea de que el mundo pueda continuar sin él; se aferra. De ahí el sufrimiento, la insatisfacción, el miedo, que pronto podría prolongarse en una semivida que tardaría años y años en terminar del todo.

Hace poco me encontraba con mi hija en Venecia. En el barco, en medio de una multitud de turistas, vimos a una madre de familia que sufría de una malformación. No tenía brazos, le salían directamente de los hombros. Céleste me susurró al oído: «¡No ha tenido suerte, pobre señora!». ¿Presentía las burlas, las dificultades, la discriminación que puede abatirse sobre una existencia?

«¡No ha tenido suerte, pobre señora!». Estas palabras me pesaron como una losa durante unos cuantos días. Evidentemente, me devolvían a la discapacidad, a la diferencia. En mi vida, la cuestión de la salud sigue siendo crucial, como ya he dicho. No sabría qué responder si un neurólogo me propusiera un tratamiento que me curara, hasta tal punto mi identidad, mi personalidad, han sido modeladas para bien y para mal por esta singularidad inscrita de manera indeleble en los repliegues de mi carne. En el fondo, mi trabajo a tiempo completo consiste en decir «sí» a lo que es, sin sombra de resignación.

Hablar de humanidad aumentada actúa por supuesto como una caja de resonancia del drama de una injusticia que es estridente: unos tienen menos suerte que otros. En el pasado, canté el elogio de la debilidad. Hoy sería más prudente, por desconfianza hacia los discursos que, mal comprendidos, podrían justificar, banalizar, las pruebas de la existencia. No es el sufrimiento, sino lo que uno hace con él lo que hace crecer. En esta alquimia, que puede transformar eventualmente el dolor en ocasión para el progreso, la solidaridad es capital. Sin ella, el combate sería en vano.

Pero volvamos al transhumanismo… Para un tullido de mi especie, lo que tranquiliza no es la esperanza de una receta milagrosa, sino la gran pacificación que pueda darse aquí y ahora. Ya Heidegger nos ponía en guardia contra los abusos de la técnica. Es una locura pensar en cómo la adquisición de un objeto tan banal como un *smartphone* puede transformar incluso nuestra relación con el mundo y con los demás, nuestro empleo del tiempo, nuestro ocio y nuestra manera de ser. En la montaña, sin cobertura, uno tiene la impresión de estar

desnudo, y puede sentirse abrumado por una sensación de enorme vacío. La experiencia de la alegría, toda una vida orientada hacia un camino espiritual, no debería verse conturbada por lo accesorio, por unos artilugios tecnológicos, y sin embargo eso es lo que está pasando.

Más que nunca, hay que rehabilitar lo humano, los vínculos, el «nosotros», la solidaridad. No interactuamos con otros consumidores, ni siquiera con organismos vivos, sino con verdaderos seres de carne y hueso. El hombre no es un robot. Tiene una historia detrás, un recorrido, fisuras, aspiraciones profundas, un deseo de progresar, sentimientos, compasión, no está cerrado en sí mismo. La vida se da, se recibe, se comparte. ¿No es un error de punto de vista quererse fabricar desde fuera la felicidad, la salud, pretender construirse tecnológicamente una libertad, un ser? Una vez más, es grande la tentación de alargar la mano hacia lo que siempre, por fortuna, se nos escapará.

La mujer que vimos en Venecia, las personas discapacitadas, los enfermos y cualquier ser humano, nos llaman a una inmensa solidaridad. Tenemos que poner todo de nuestra parte para que la existencia de todos se vea aligerada de cargas, del desánimo, del cansancio de ser. La urgencia es doble, por tanto: luchar contra la enfermedad, el sufrimiento, la desigualdad, y comprometerse activamente por una sociedad más justa, a fin de que ese «no ha tenido suerte» no sea una fatalidad, para que uno pueda vivir su diferencia, sea cual sea, sin avergonzarse de lo que es ni de su apariencia. Más que la inmortalidad de un «yo» paralizado por los complejos, anhelo una humanidad en que la gente deje de morirse sola en un rincón, en que la carrera en pos del rendimiento deje de hacer estragos, en que el hombre deje de estar incomunicado del mundo, de los demás y de lo más hondo de sí. Superarse, en este contexto, no tiene nada de seductor. Se trata de ponernos todos en marcha para, con los medios a bordo, arrancar el mal de raíz, mientras que, si siguiéramos la visión del transhumanismo, el mal no haría otra cosa más que perpetuarse, prolongar unas condiciones de vida inaceptables, por no hablar de las manos en las que recaería la misión de transhumanizarnos. En última instancia, estamos invitados a preguntarnos por nuestro lugar en el mundo. ¿No hay cierta belleza en considerarnos como unos pasajeros efímeros, como los receptores de un milagro permanente cuyo misterio se nos escapa, y de lejos?

Matthieu: Pues sí, ¡un poco de aire fresco, por favor! Caminar en medio del rocío de la mañana, meditar acerca de la naturaleza

luminosa del espíritu, sentirse subyugado por la contemplación de un paisaje sublime, emocionado por la mirada inocente de un niño; llorar a lágrima viva, amar, dar, recibir, compartir, acudir en ayuda de quienes sufren, vivir dignamente… ¡Pobre inteligencia artificial, que no conoce nada de todo esto! ¡Qué maravillosa la conciencia humana, tan repleta de riquezas y de profundidad! Y al final… ¡que una buena muerte sea la coronación de una buena vida!

Caja de herramientas para entrenar la mente

CHRISTOPHE

— *Cuidar de uno mismo no es solo cuidar el cuerpo, sino cuidar también la mente,* entrenarla en el cultivo de sus cualidades, alimentarla de buenas experiencias, etc. Está también el cuidado del alma, sin duda, además del cuerpo y la mente, pero eso lo veremos más adelante…

— *Elogio de la repetición* . Si hubiera que recordar una sola regla en cuanto al funcionamiento de la mente, diría esta: repetir acciones concretas un buen número de veces nos transforma más que una sola gran decisión en abstracto.

— *Pensar que es imposible cambiar de verdad es un error* ; es confundir lo difícil con lo imposible. «La cabra tira al monte», dice el refrán popular. Pero ello no implica que no vuelva del monte, y entre ida y venida se puede intentar domesticarla.

— *Cuidado con los entrenamientos de la mente invisibles* . Exponerse con regularidad a ambientes o contextos sociales materialistas o egoístas puede habituarnos de modo muy eficaz al materialismo o al egoísmo. Tomar por costumbre enfadarse, refunfuñar, ver las cosas por el lado negativo, quejarse, todo ello nos convertirá en auténticos campeones de la protesta, del negativismo y de la queja. Por desgracia, ¡también así se entrena la mente!

— *Elemento clave de la libertad* . La importante evolución tecnológica que está teniendo lugar necesita de progresos psicológicos equivalentes por nuestra parte, para dominar esas tecnologías y hacer buen uso de ellas, en lugar de convertirnos en sus esclavos. El entrenamiento de la mente es una de las claves para nuestra libertad en el mundo del mañana.

ALEXANDRE

— *Del buen uso de las representaciones* . Tal y como nos lo recuerdan los filósofos antiguos, la forma en que juzgamos e interpretamos el mundo constituye el ámbito en que podemos

ejercer nuestra libertad. De ahí la necesidad de una ascesis: perseguir nuestros prejuicios, tratar de limitarnos a los hechos cuando la imaginación exagera las cosas, identificar el cúmulo de proyecciones que arrojamos sobre la libertad.

— *Hay mil formas de «pasarlo en grande» uno solo, en su habitación…* Volver a entrar en uno mismo, descender por debajo de la superficie, puede implicar en ocasiones conocer el hastío, los miedos, la tiranía de los deseos, el montón de expectativas que se agitan en el fondo del corazón, la soledad incluso. Identificar el «punto muerto», nuestro estado mental *base* , supone tomar conciencia del pesado equipaje con que cargamos allá donde vamos: temores, necesidades, fantasmas. El fin es soltar lastre de todo aquello que impide un sano encuentro con uno mismo y con los demás.

— *No es ninguna tara ser una pizca alostático* . Desde este momento, puedo preguntarme sin forzar nada: ¿de qué tengo verdadera necesidad para conservar la alegría y abrazar una existencia generosa? ¿A qué estoy atado? ¿Adónde me arrastran las necesidades de mi corazón y los prejuicios de mi cerebro?

— *Volver al estado anterior al de los juicios:* observar una flor, contemplar un paisaje, maravillarse ante la belleza de un rostro, sin confinar estas insólitas experiencias, siempre ricas y densas, sin reducirlas a categorías, ni clasificarlas, ni compararlas con lo ya vivido, con lo conocido. Dejar que la vida venga a nosotros sin hacerla entrar por la fuerza en el molde de nuestros conceptos. En una palabra, recuperar la capacidad de asombro del niño que nada sabe.

— *El entrenamiento de la mente no es para empollones espirituales* . No hay ninguna necesidad de acumular conocimientos. Se trata de liberarse de las respuestas reflejas, de los estereotipos, de los mecanismos de defensa, de las falsas ilusiones que nosotros mismos nos hacemos. Conjuguemos el adagio socrático para avanzar hacia el progreso: sé que no sé nada, sé que no sé descansar, perdonar, apreciar la vida, pasar una hora sin preocuparme. Otras tantas ignorancias que invitan al progreso.

MATTHIEU

— *Seducción superficial frente a satisfacción duradera* . La pereza, la comodidad y las diversiones son seductoras a primera vista, pero

pronto cansan y se vuelven insulsas. El entrenamiento de la mente no es tan atractivo cuando uno empieza, pero cuanto más se practica, más satisfacciones profundas y duraderas aporta.

— *Evitemos confundir placer con felicidad, hedonismo con eudemonismo* . «El placer es la felicidad de los necios; la felicidad es el placer de los sabios», escribía Barbey d'Aurevilly.

— *El entrenamiento de la mente no es un espectáculo de fuegos artificiales,* sino que es como el lento crecimiento de un poderoso roble, que extiende sus raíces en la naturaleza del espíritu y despliega su arborescencia en el bosque de la existencia.

— *Una cosecha beneficiosa para todos* . Este entrenamiento nos proporciona recursos para gestionar con sapiencia las tribulaciones de la vida, para armonizar una mayor paz interior con una mayor apertura a los demás. A la par que menos vulnerables, nos convertimos en personas más disponibles.

13

LA MEDITACIÓN

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Matthieu: Según la etimología de las palabras sánscrita y tibetana, «meditar» significa «cultivar» (recuperamos la idea de entrenamiento de la mente), pero también «familiarizarse con». Hay, por consiguiente, tantas formas de meditación como maneras de entrenar la mente. Todas ellas tienen en común la agudeza, la atención, la claridad y la estabilidad mentales. Si uno cultiva la atención y la benevolencia, se familiariza con tales cualidades. De modo que existe una dimensión intencional y un proceso de entrenamiento acumulativo (uno va volviéndose cada vez más atento y benevolente). Uno puede igualmente familiarizarse con una nueva manera de ser, de gestionar sus pensamientos y de percibir el mundo. Finalmente, uno puede familiarizarse también con la naturaleza de su mente, la cual se nos suele escapar, porque está como velada por las nubes de nuestras construcciones mentales, la emisora Radio Mental FM a la que suele referirse Alexandre. Deberemos habituarnos a captar la presencia despierta por detrás de los torrentes de pensamientos y a reposar en la naturaleza de la conciencia pura. En este caso, no se trata de un entrenamiento activo, sino de una experiencia directa. La práctica no consistirá por tanto en ejercitarnos en un «culturismo mental», sino en disipar las nubes de la confusión y en contemplar el cielo de la naturaleza de la mente.

La introspección budista recurre a dos métodos, analítico y contemplativo. La meditación analítica consiste en ir hasta el fondo de las cosas. ¿Son estas permanentes o perecederas? ¿Existen de manera autónoma, o interdependientes unas de otras? ¿Cuáles son las causas inmediatas y últimas del sufrimiento? El «yo», el ego, ¿existe como una entidad unitaria, dotada de existencia propia? ¿O no es más que una ilusión que nos resulta cómoda y cuya existencia es meramente convencional? Una vez hemos alcanzado una conclusión irrefutable, la meditación contemplativa consiste en dejar que la mente repose de un modo no discursivo en esta nueva comprensión, de tal forma que esta

se integre a aquella como el agua penetra en la tierra.

Christophe: Para cuidadores o meditadores menos experimentados que tú, yo añadiría una tercera dimensión, como paso previo a lo que acabas de describir, y que me parece muy valiosa: el apaciguamiento.

Matthieu: Sí, una mente tranquila, clara y estable es condición indispensable para cualquier forma de meditación. No se puede cultivar nada si el instrumento espiritual está constantemente distraído, confuso e inquieto como un niño caprichoso.

Christophe: Esta etapa inicial del apaciguamiento es además casi iniciática. Enseña a nuestros pacientes que meditar no es ni dormitar ni reflexionar con los ojos cerrados. Para meditar bien, ¡hay que estar bien despierto! Si uno ha dormido mal, si ha tomado demasiados medicamentos psicotrópicos, los ejercicios no salen bien. Hay que comprender también que, en la meditación, cambiamos de registro psicológico: no es que renunciemos a reflexionar, a mostrarnos inteligentes, sino que lo hacemos de otro modo, siguiendo otro camino. Comenzamos por realizar un balance de la situación: observamos nuestros pensamientos, su presencia, su naturaleza, su influencia sobre nosotros. Se trata de un rodeo para volver mejor a ellos, a través de lo que tú llamas la «meditación analítica», caracterizada, entre otras cosas, por un funcionamiento mental reposado, estabilizado, apaciguado, dotado de perspectiva.

Existe otro rodeo en la meditación, al que sigue también un retorno: cuando meditamos con plena atención consciente, nos retiramos por un instante del mundo, pero sin abandonarlo, simplemente observando nuestra experiencia. Me gusta mucho esta frase de Christian Bobin: «Por el momento, me conformo con escuchar el ruido que hace el mundo cuando yo no estoy». Este repliegue es únicamente transitorio, volveremos al mundo, pero lo abordaremos de un modo diferente, más lúcido, más reposado, más apaciguado, más inteligente y decidido.

Matthieu: Si me permitís poner otro ejemplo, similar al de Bobin, se dice también que en la meditación, en lugar de que la corriente te arrastre, uno se sienta a la orilla del río, desde donde ve pasar el agua. También podemos navegar por el río, si dominamos nuestra barca con pericia.

Christophe: Sí, y por seguir con la comparación, si optamos por

volver a navegar por el río, nos habremos dado un tiempo para recuperarnos y recobrar fuerzas, pero también para detectar las corrientes (comprender el mundo exterior) e identificar nuestros miedos o nuestras incoherencias a la hora de navegar (comprender el funcionamiento de nuestra mente en tales circunstancias). En cierto modo, ¡habremos llenado el depósito de lucidez y de energía! El rodeo a través de la contemplación es muy valioso para facilitar la acción, si esta es necesaria a continuación. Estamos lejos de una visión de la meditación puramente contemplativa, vuelta exclusivamente hacia el interior de uno mismo y el alejamiento del mundo. Pero los tiempos de retiro regulares son preciosos, sea cual sea la vida que llevemos, activa o contemplativa.

Alexandre: Escuchar los ruidos del mundo… Christian Bobin nos da una pista fabulosa para dejar de vivir la vida como una bola de billar que va de un lado para otro, y optar con valentía por una relación diferente con el ser. Lo que me condujo a la práctica de la meditación fue un intenso desasosiego, la imposibilidad del más mínimo reposo, un estado de esclavitud casi permanente, para decirlo en los términos de Swami Prajnanpad. Y la enajenación puede llegar a invadir todos los ámbitos de la vida. Uno termina atrapado por el pasado, los traumas, los instintos, los prejuicios.

Meditar es abrirse a una experiencia contemplativa, unirse a la llamada de las tradiciones espirituales que observan la realidad renunciando al deseo de poseerla, de aprehenderla, sin rechazar nada. Los místicos cristianos nos llevan de la mano para conducirnos más allá del tener, de la posesión, de la aprehensión y del rechazo. Singular experiencia… El «yo» habitual se eclipsa, otra relación con el mundo se adivina. En compañía de los budistas, se nos invita a darnos al mundo sin que el ego trate de imponerse sempiternamente. Cuando la insatisfacción nos atenaza, es difícil no considerar al otro, a la naturaleza, a la vida misma, como un instrumento, como un trampolín, como un inmenso comercio de abastecimiento… La práctica amplía, despeja el horizonte.

¿Cómo terminar con la rapacidad de la mente? Schopenhauer habla de esa voluntad de vivir, ciega y voraz, que *quiere* a través de nosotros. Lanzarse a la aventura espiritual quizá sea renunciar poco a poco a ese apetito inextinguible, a ese estado carencial. Es una locura cuando uno se da cuenta de cómo el interés, el deseo, las expectativas, nos apartan de la belleza, de la ligereza, de la gratuidad de cada instante. Si es el hambre la que nos atenaza, ¿cómo caminar por una

calle, aunque fuera la más bonita del mundo, sin comerse con los ojos los restaurantes, los *fast-foods* , la primera pizzería del rincón, y sin cerrarse a todo lo demás? Imposible encontrar en tales momentos la plenitud, el reposo, la paz.

Meditar es también intentar establecer una relación diferente consigo mismo, con los demás, con la cotidianeidad; abrirse a una cualidad de ser, a un gusto, a una disponibilidad interior.

Bergson, como hiciera el maestro Eckhart, distingue entre el yo de la superficie, el yo social, podríamos decir, y el corazón del ser humano. Precisamente, meditar, orar, es descender progresivamente hasta él, abandonar los automatismos, decir adiós a nuestro personaje para dejar de identificarnos con él.

Los cristianos hablan de combate espiritual. Eso es tanto como decir que el ego, las tentaciones, las falsas ilusiones y la capacidad de engañarnos a nosotros mismos son pertinaces, duras de roer…

Por concretar y aportar algunas pistas, lo que sigue es una especie de kit de supervivencia que he seguido durante mucho tiempo a la hora de entregarme a la práctica del entrenamiento de la mente. En primer lugar, para atenuar el estrépito de Radio Mental FM, escuchar justamente los ruidos del mundo, prestar oído a los bocinazos, a las risas de un niño, al silencio, a todo aquello que nos rodea, en suma, con el objeto de salir de nuestro cinematógrafo interior y abrirnos al universo entero. Cierta tradición cuenta que Avalokiteshvara, el Buda de la compasión (Kannon entre los japoneses, y que en China se representa con forma femenina), alcanzó el Despertar prestando atención a los demás, abriéndose a las llamadas de angustia, al llanto, a la desesperación de los seres. Retornar a los sentidos, a la percepción, representa acabar con esa disposición mental a analizar, a comparar, a comentar. En un segundo momento, se nos invita a considerar cada parte del cuerpo para relajarla; a mirarse las manos, los pies, las piernas, los brazos, ese vehículo que, por abollado que esté, es el que nos conduce al Despertar. Es la ocasión para dejar de considerarlo como un peso, un ídolo, una carga, un fardo… A continuación, sin juzgar, rechazar, ni aprehender, podemos ver pasar el inmenso torrente de pensamientos, de sentimientos, de emociones que nos atraviesan. Finalmente, en una cuarta etapa, ¡y qué esencial!, con el fin de ofrecer la práctica y ampliarla a algo mayor que nosotros, ¡enviemos *metta* , amor, bondad, buena voluntad!

Meditar, desprenderse de las emociones negativas, desapegarse de sí, es también y sobre todo trabajar para el bien de todos. Sentarse sobre un cojín, estirarse para recogerse, no es atrincherarse frente al

mundo, sino darse.

Matthieu: En el budismo tibetano, Avalokiteshvara se representa a veces con mil brazos y un ojo en cada mano, símbolo de su compasión, que ve a todos los seres, se muestra atenta a su suerte y está siempre dispuesta a poner remedio a sus sufrimientos. *Metta* en pali, *maitri* en sánscrito, significa la «bondad que ama»: es el deseo de que todos los seres encuentren la felicidad y las causas que la generan; mientras que *karuna* designa la compasión (la pareja de *metta*), dicho de otra manera, el deseo de que todos los seres se vean liberados del sufrimiento y de las causas que lo originan. La bondad que ama abarca a todos los seres, sea cual sea su condición, y se transforma en compasión tan pronto como se ve confrontada con el sufrimiento.

Alexandre: Entrenar la mente para expulsar las toxinas mentales, disolver los parásitos, perseguir las idolatrías, comporta aguzar el oído interior y, para el creyente, mostrarse disponible a la trascendencia. Implica ver la inmensa solidaridad que nos une a todos con todo. Esta brecha, esta abertura, puede invadir muy pronto la cotidianidad por entero y prolongarse en un impulso de acercamiento a los demás, en una alegría de compartir, de mantenerse a la escucha.

En *Humano, demasiado humano* , Nietzsche proporciona una herramienta fabulosa: el mejor modo de empezar la jornada es preguntarse si podemos hacer algo por complacer a alguien durante ese día.

¿QUÉ ES LO CONTRARIO DE LA MEDITACIÓN?

Matthieu: La conciencia distraída o dormida por un relajamiento excesivo es lo contrario de la meditación. La mente distraída se parece a las hierbas altas en lo alto de una colina, que se comban en todos los sentidos, a merced del viento. Ni siquiera se da cuenta de que está distraída. La conciencia dormida podría compararse con el agua, si la vemos de noche: aunque sea transparente por naturaleza, se vuelve opaca en la oscuridad. Por el contrario, si surgen pensamientos diversos pero uno está perfectamente consciente de lo que está sucediendo, no está distraído. Pretender detener los pensamientos es una vana quimera. Si uno parte de la idea de que una «buena» meditación debe estar desprovista de pensamientos, comienza mal. Lo importante es mantenernos lúcidos y conscientes de nuestro estado presente: ¿estamos tranquilos, inquietos, tensos, relajados, con la

mente clara? ¿Somos conscientes de estar tristes, o de estar alegres? ¿O de estar llenos de ardor, o de estarnos aburriendo? La distracción nos hace perder esta conciencia del momento presente, y al cabo de diez minutos, nos damos cuenta de que nuestra mente ha estado errando por el mundo entero y de que hemos olvidado por completo el objetivo de nuestra meditación. La finalidad no es pues hacer que todo sea perfecto en nuestro pensamiento, como un cielo azul de belleza inmóvil, sino no olvidar en ningún momento la presencia despierta.

Christophe: El parloteo mental, la dispersión, la distracción, son siempre los primeros obstáculos de la práctica meditativa, pero todo eso es normal: nuestra mente funciona así, nuestro cerebro genera pensamientos al igual que nuestros pulmones producen inspiraciones y expiraciones. ¡Todos nuestros órganos hacen su trabajo según la manera que les es propia! Somos nosotros los que tenemos que ir más allá, permitir que esos pensamientos estén ahí, pero sin alimentarlos, sin sumergirnos en ellos. Como tú has destacado, Matthieu, la distracción no consiste en albergar un cúmulo de pensamientos en la mente, sino en escucharlos, en seguirlos, en adherirse a ellos, en perderse en ellos…

En la meditación con plena atención consciente, el trabajo consiste en observar nuestros pensamientos y nuestras reacciones a esos pensamientos: cómo atraen nuestra atención, cómo influyen en nuestro cuerpo, cómo hacen nacer impulsos, imágenes, cómo se encadenan unos con otros, etc. Cada uno de los momentos en que tomamos conciencia de nuestra distracción son momentos muy valiosos: representan otros tantos entrenamientos en detectar con rapidez que nuestra mente está en otra parte.

Pero esta dispersión no tiene por qué ser motivo de preocupación, si aceptamos su presencia. Es como cuando a uno le falta el aliento al salir a correr: es normal, uno no renuncia por ello a su actividad; simplemente, adapta el ritmo a un período largo y prosigue el entrenamiento procurando que la falta de resuello sea cada vez menor y menos molesta. Nuestra dispersión y nuestra distracción no deben disuadirnos de meditar, sino inducirnos a practicar ejercicios simples, centrados al principio en su detección y en regresar en cada ocasión a la conciencia de la respiración, por ejemplo.

Matthieu: Suele utilizarse la imagen del pastor que observa sus ovejas: no les impide que vayan sin rumbo de un lado para otro, pero no les quita el ojo de encima en ningún momento.

Alexandre: Adoptar una mirada contemplativa, según nos dicen los textos búdicos, sería también abarcar la vida como un padre de familia que, desde su ventana, contempla cómo sus hijos se divierten: hay dos bandos en lucha, indios y vaqueros. Se oyen gritos, el espectáculo no es más que un juego, él lo ve perfectamente, atento a lo que sucede.

Christophe: Y lo que es muy específico de la meditación es que, después de haber tomado conciencia de su dispersión mental, uno decide observarla, durante un buen rato. Uno no se lanza a reflexionar, pensando «no lo conseguiré nunca», «para mí es imposible eso que hacen ellos, hay que tener un cerebro especial», etc., sino que uno se queda como está, observando con plena atención y con plena conciencia de qué se compone exactamente esa experiencia de la distracción: una vez más, parece evidente que meditar no es reflexionar al modo habitual, sino comenzar por vivir la propia experiencia en profundidad, plenamente, con total atención. Incluidas las experiencias molestas, como la distracción y el aburrimiento.

Matthieu: Cuando se empieza, de entrada el esfuerzo apunta a un objetivo, es un esfuerzo aplicado, un punto restringido. Luego, la presencia despierta se convierte en una segunda naturaleza, ya no se medita intencionalmente, y sin embargo, uno ya no se distrae nunca. Es una especie de plena conciencia ininterrumpida, una manera de ser que constituye el fruto maduro del entrenamiento.

¿POR QUÉ MEDITAR?

Matthieu: Algunos podrían preguntarse: «¿Por qué tendría que molestarme en meditar? Como si no tuviera nada más que hacer». O como vimos al hablar del esfuerzo: «La vida ya me enseña bastantes cosas, ¿por qué buscar más?». Esta pregunta podría sustituirse por esta otra: «¿Acaso funciono de manera óptima?». Habría que ser muy pretencioso o deshonesto para decir que todo va de la mejor manera posible en nuestra manera de ser o de pensar. Somos una mezcla de luces y sombras. El entrenamiento específico de la mente, la meditación, se practica desde hace milenios, y las neurociencias han confirmado su eficacia. ¿Por qué no probar? Ya lo hemos dicho: uno no medita para robustecer sus meninges, sino porque nos relacionamos con nuestra mente de la mañana a la noche, y con bastante frecuencia la sentimos turbada.

Christophe: En la medida en que meditar con regularidad requiere un esfuerzo, es legítimo buscar una respuesta a esta pregunta: ¿por qué meditar? Algunos maestros la eluden mediante la seriedad de la llamada al ideal: la meditación, para ser tal, no debe tener objetivos concretos, ni debe estar sujeta a expectativas precisas. Uno medita por meditar, ¡punto! Pero la mayor parte de nosotros no nos acercamos a la meditación por simple curiosidad o por búsqueda de exotismo. Nos interesamos por ella porque sentimos una necesidad, porque sufrimos, porque estamos enfermos, porque nos damos cuenta de hasta qué punto nuestro funcionamiento mental, emocional, conductual está alejado de nuestros ideales de comportamiento. Como tú acabas de destacar, Matthieu, uno sabe que no funciona de manera óptima, y tiene ganas de mejorar, simplemente. Por eso está dispuesto a asumir el esfuerzo de la práctica meditativa, con todas sus etapas…

Matthieu: En nuestra época, se admite de modo universal que hacer ejercicio es bueno para la salud. Nadie te acusará de perder el tiempo si le dedicas veinte minutos diarios. Aunque a veces puedan sobrestimarse los beneficios de la meditación para la salud, varios centenares de estudios confirman sus efectos beneficiosos en nuestra salud física y mental (en la prevención de recaídas en la depresión, por ejemplo). De modo que, si veinte minutos diarios de meditación mejoran la calidad de las veintitrés horas y cuarenta minutos restantes, incluido el sueño, las relaciones humanas, la capacidad para evitar el desgaste profesional, etc., ¡la inversión parece bastante buena! El principal argumento en contra suele ser el siguiente: «Sí, pero no tengo tiempo para eso». Viene a ser como si el médico nos dijera: «Francamente, usted no está bien, debe seguir un tratamiento», y nosotros le respondiéramos: «Escuche, doctor, yo no puedo seguir ese tratamiento: no me encuentro bien, y además no tengo tiempo. Así que ya haré lo que tenga que hacer cuando me encuentre mejor y me haya jubilado».

Por tanto, hay que saber perder algo de tiempo para aprender a mejorar nuestra calidad de vida. Por poner un ejemplo ilustrativo del mundo de los negocios —nada que ver con la meditación—, el gran magnate norteamericano de finales del siglo XIX J. P. Morgan decía: «Puedo hacer lo que hago en diez meses, pero no podría hacerlo en doce». Dedicaba dos meses al año a recobrar fuerzas en la naturaleza, a restaurar la salud física y mental, necesarias para llevar a buen término todo lo que emprendía.

Matthieu: Al principio, nuestra mente está turbulenta, por lo que es difícil llevar a cabo una meditación analítica, cultivar la compasión y, más aún, observar la naturaleza de la conciencia: uno se ve enfrentado a un torbellino de pensamientos. La primera etapa consiste por tanto, como hemos visto, en adquirir cierto sosiego. No se trata de aturdir la mente como si se dejara inconsciente a alguien de un bastonazo, sino de conseguir que esté más clara, más estable. Por eso la mayor parte de las meditaciones comienzan por observar la respiración. Es tan práctico (la respiración siempre está presente), como simple (con su movimiento constante de vaivén) y sutil (es invisible y, si no se le presta atención, desaparece al instante del campo de nuestras percepciones). Así pues, es un excelente medio para perfeccionar la capacidad de atención. El objetivo es simple, pero el entrenamiento en sí no es tan fácil. Uno puede incluso desanimarse al principio, al comprobar que: «Aún me vienen más pensamientos que antes, no estoy hecho para la meditación». No es que haya necesariamente más pensamientos, sino que uno empieza a darse cuenta de lo que está pasando, a calibrar la magnitud de los daños. Con el tiempo, a semejanza de un salto de agua que se convierte en un torrente de montaña, luego en un río y finalmente en un lago de aguas cristalinas, la mente se calma.

Después de varias semanas, quizá meses, puedo pasar a la etapa siguiente: «Ahora que tengo una mente más flexible y disponible, y que puedo dirigirla como un caballo bien entrenado, puedo decirle: "Céntrate en la compasión"». Esta gradación debe respetarse, de nada sirve quemar etapas: si uno quiere meditar sobre la compasión cuando la mente carece de quietud, no cultivará la compasión, simplemente se distraerá.

Puedo también preguntarme: «En el fondo, ¿quién está meditando? ¿El "yo"? ¿La conciencia?». Puedo analizar la naturaleza de todo esto. De un modo más contemplativo y directo, puedo profundizar aún más en mi indagación: «¿Quién está detrás de todos estos pensamientos? ¿No es esta presencia despierta, este aspecto de la conciencia desnuda, fuente de todo hecho mental?». Desde ese momento, comienzo a entrever aquello que, subyacente a todo pensamiento, está siempre ahí, como el cielo inmutable tras las nubes. Acto seguido, puedo dejar reposar la mente en esa presencia despierta.

Christophe: En efecto, la etapa del apaciguamiento, primero de los

objetivos de la meditación con plena atención consciente, es comparable al precalentamiento para un deportista, o bien a las escalas para un pianista: una forma de mantener una condición física óptima para poder realizar el resto de acciones. Para las personas que meditan, como explico a mis pacientes, se trata de un trabajo no específico para situar la mente en la vía adecuada.

Por este motivo, necesitamos volver a trabajar con regularidad la mera plena conciencia: primero, por razones culturales (porque nuestro entorno nos dispersa), y luego por razones naturales (porque la atención, tal como funciona en nuestro cerebro, nos empuja a la distracción, mecanismo ancestral de vigilancia del entorno). Si fuéramos animales y este suceso representara una amenaza, «distraernos» de lo que estuviéramos haciendo —pacer, o descansar— nos salvaría la vida. Pero como seres humanos del siglo XXI, la distracción consiste en una llamada telefónica, en un mensaje publicitario en una página de internet, y esto no nos salva precisamente la vida, sino más bien al contrario.

Alexandre: La psique prefabrica una visión del mundo, de la vida, del amor, de uno mismo, de la felicidad, de la alegría. Tiene una opinión de todo. Con su baúl de prejuicios, nos aparta de la experiencia inmediata y desnuda. La ascesis podría consistir en identificar aquello que pertenece a la esfera del ego: la inquietud, las preocupaciones, aquello que nos genera ansiedad, el deseo de complacer, la insatisfacción, para reencontrarnos con la bondad primigenia de la existencia que, más allá de miedos y expectativas, se da sin cesar en la plenitud del instante. Pero ¿cómo calmar al *animal* ? En pleno caos, tuve que recurrir en cierta ocasión a un ejercicio improvisado: anotar, evaluar los pensamientos, las emociones, los miedos, del 1 al 10. En aquella escala sismográfica de la vida interior, el 1 correspondía a una idea neutra, tranquila, que no me daba ni frío ni calor. El 10 significaba que ya podía saltar en busca del teléfono para evitar cometer lo irreparable… Esta técnica, bastante básica a fin de cuentas, posee el mérito de distanciarnos un poco de los pensamientos: «Anda, mira, un 3»; «Vaya, ¡un 4!»; «Eh, estoy ante un 6…».

Para nuestra desgracia, creemos ciegamente en todo cuanto nos viene a la mente: convicciones, antojos, fobias, fantasmas, delirios… A veces, desobedecer a estas voces de mando, optar con atrevimiento por no hacer caso y no actuar, resulta un recurso de los más eficaces. La perversidad de nuestro elemento mental exigiría que el verdugo se instalara a perpetuidad en nosotros. Una vez enseñoreado en nuestro

interior, ya no nos abandona y reclama obediencia sumisa, de donde se sigue una guerra de guerrillas sin fin.

Matthieu: Mientras nuestra mente sea presa de la inquietud, seremos esclavos de nuestros pensamientos. Dominarla representa la libertad. El marino que es dueño de su embarcación navega hacia el destino que él ha elegido. Un navío zarandeado por vientos y corrientes está en grave peligro de acabar naufragando contra un escollo.

Una persona no liberada de las distracciones se abalanzará en pos de cada pensamiento, como el perro que corre detrás de cada palo que le lanzan. La mente indómita tiende a amplificar los pensamientos y a dejarlos proliferar. Le sobreviene un pensamiento —me apetece una taza de té, o ir a comprar algo al mercado, o llamar por teléfono, etc. —; el cuerpo lo sigue y lo ejecuta. La mente en calma, o bien se concentra en un objeto elegido, o reposa en una simplicidad amplia y transparente.

Christophe: Lo que aporta la meditación a nuestra libertad interior es muy importante: la estabilidad de la atención y de las emociones, para comenzar, la cual es clave para el discernimiento. Para continuar, el ensanchamiento de la conciencia: meditar es abrirse voluntaria y tranquilamente (a diferencia de la distracción, que es involuntaria) a los demás y al mundo, comprender su importancia, así como las afiliaciones e interdependencias que nos vinculan. Es adoptar hacia el mundo una mirada en cierto modo exterior a uno mismo; es liberarse de sí.

Matthieu: Tomemos el ejemplo de un individuo prisionero de sus reacciones. Alguien le insulta. Ya se sienta ofendido, ya se encolerice, ya se deprima, está lejos de ser libre. Se convierte incluso en un blanco vulnerable a la crítica y al elogio, al hecho de ganar o perder, y a otras consideraciones corrientes. Ahora bien, también es posible no «salirse de sus casillas» cuando a uno lo critican, ni volverse arrogante o vanidoso cuando lo elogian. Si comprendemos que el ego no es un blanco tan sólido como parece, que en realidad es transparente por naturaleza, ni todas las flechas del mundo podrán hacerle ningún daño. Habremos recobrado la libertad. Si ampliamos esta libertad interior y profundizamos en ella, las perturbaciones atravesarán la mente y se disiparán a medida que sobrevengan.

Alexandre: Qué locura, y qué magnífico, considerarse transparente, percibir la propia naturaleza como un cielo en el que, al final, los

traumas, los contratiempos, las duras pruebas, no dejan rastro…

Una de las vocaciones de la meditación insiste en revelarnos que es *algo* lo que piensa, lo que desea, lo que quiere, lo que reacciona en nosotros; que se injertan en nuestro ser todo un cúmulo de mecanismos de defensa, de deseos adventicios, de fantasmas. Estamos lejos de la transparencia… Precisamente, el entrenamiento de la mente se orienta a volver a casa, a renunciar a todo tipo de andamiaje. Y hay que decir que el ego durante todo el día está luchando a muerte por conservar sus prerrogativas, por hacer valer sus derechos, por defender sus ideas. De ahí el riesgo de un agotamiento total y generalizado.

Ramana Maharshi decía haber alcanzado el Despertar después de haberse dedicado en cuerpo y alma a la pregunta: «¿Quién soy yo?». Camino imperial que lo condujo a *la otra orilla* , haciendo saltar por los aires los obstáculos que se interponían a esta profundización, a esta vía de escape, más allá de las barreras de la individualidad.

El zen habla del estado original, de ese espacio, de ese corazón inmensamente vasto, abierto. Todos nosotros hemos sido niños, sin ese cargamento de prejuicios, sin complejos, sin nuestro papel social, sin esa necesidad de compensación. En nosotros subsiste una parte indemne, intocable, sagrada, pura.

Meditar es reunirnos, más allá de todas estas capas, con nuestra verdadera esencia. Entrar en intimidad con nuestra verdadera naturaleza.

Christophe: Es la distinción pedagógica que los terapeutas establecemos entre reaccionar y responder. La reacción es inmediata e impulsiva, mientras que la respuesta es pausada y meditada. En la vida necesitamos de ambas: a veces hay que reaccionar deprisa; otras, responder pausadamente. Pero, así como reaccionar no nos exige ningún esfuerzo, pues es algo instintivo (devolver golpe por golpe, por ejemplo), responder, sobre todo cuando están implicadas nuestras emociones, requiere de un aprendizaje.

Una vez más, la práctica regular de la meditación con plena atención consciente aporta a nuestros esfuerzos una serie de ejercicios y experiencias insustituibles. Por ejemplo, cuando meditamos con nuestros pacientes, les explicamos que si les pica la nariz o si notan que una rampa empieza a agarrotarles la pantorrilla, naturalmente pueden rascarse o moverse. Pero les pedimos también que no se comporten como de costumbre y que antes de hacerlo, se tomen el tiempo de observar lo que les está sucediendo, de explorar su

experiencia. Respirar, detectar dónde se ubica con exactitud el picor o la rampa, cuál es su intensidad, a qué pensamientos induce («no voy a aguantar, tengo que hacer algo»), a qué impulsos del cuerpo (¿se ha tensado ya el brazo, como si fuéramos a rascarnos?, ¿hemos movido ya la pierna para cambiar de posición?)… Y a continuación observar si, pasados unos instantes, la necesidad de rascarse o de moverse sigue presente, o si se ha modificado, o si ha desaparecido. Se trata por tanto de intentar responder, en lugar de reaccionar de inmediato. Para los pacientes, es sorprendente comprobar cómo, después de aplicar durante unos momentos la plena conciencia antes de obedecer a un impulso, a veces la situación (picor o rampa) o su percepción psicológica («tengo que hacer algo») se modifican solas.

Es un buen entrenamiento, a partir de situaciones simples, para aprender a afrontar situaciones más complejas, en especial de cara a los impulsos relacionados con la activación emocional, el miedo o la ira sobre todo.

La meditación enseña a no ser esclavo de nuestros impulsos, de nuestros automatismos mentales. Me pica, pues me rasco; veo que hay que hacer algo, pues lo hago; me sobreviene una preocupación, pues le doy vueltas sin parar, una y otra vez; me molestan cuando estoy estresado, pues exploto o me vengo abajo. Vemos una vez más la diferencia entre reaccionar y responder. Meditar con regularidad supone darse un espacio de libertad que ofrezca la posibilidad de elegir entre las dos. Y ese espacio de libertad consiste en mantener la presencia, en observar lo que sucede, pero dándonos un tiempo para no hacer nada con urgencia (para discernir mejor qué es lo importante en ese momento).

Matthieu: Un amigo con quien pasé una temporada en Darjeeling en los años sesenta, el doctor Frédéric Leboyer, decía: «La meditación es no hacer nada, pero con método». Para Jon Kabat-Zinn, se trata de «no hacer nada, pero bien».

Christophe: Y según André Comte-Sponville, «es no hacer nada, ¡pero a fondo!». A nivel neuropsicológico, gracias a la práctica de esta presencia en el mundo no activa, no reactiva, la meditación puede ayudarnos a inhibir ciertos programas automáticos, conductuales, emocionales o cognitivos (nuestros pensamientos automáticos). Y esto es algo en extremo valioso para los pacientes, porque refrena el mecanismo desencadenante de los pensamientos repetitivos y de las conductas inadaptadas, sin que se trate de una represión ciega. No

estamos en el modo «no hagas eso», sino en el modo «observa la experiencia consistente en tener ganas de hacer eso y permanece en estado de observación antes de pasar o no a la acción». El calambre postural o las ganas de rascarte la nariz mientras meditas son una tontería, pero representan un descubrimiento fenomenológico para la mayor parte de las personas, pues comprenden que puede elegir entre realizar o no algo que en un principio parecía irrefrenable.

Matthieu: Cuando aprendía a navegar con mi tío Jacques-Yves Le Toumelin, que completó la vuelta al mundo en solitario en un velero sin motor, salimos a navegar frente a la costa bretona en un día de fuerte marejada. Mientras agarras la caña del timón y una ola viene de costado, notas cómo la embarcación desvía su trayectoria, y la tendencia es a dar un fuerte golpe con la caña para hacer que recupere el rumbo. Cuando así lo haces, empujas la caña con energía en el sentido contrario. Mi tío me avisó: «¡Estate quieto! Mantén la caña en el centro, con firmeza». De este modo, el barco se irá un poco a estribor, luego a babor, y así sucesivamente, pero a la larga mantendrá el rumbo medio. Reaccionar en contra resulta extenuante, y es en vano. En la vida, mantener la caña del timón es permanecer en la plena conciencia, sin pasarse todo el tiempo atrayendo o repeliendo nuestras experiencias.

Christophe: Es importante comprender este mecanismo de atracción-repulsión. Nos sentimos atraídos por aquello que nos parece bueno: meditar no va a volvernos indiferentes a ello, pero sí va a ayudarnos a saborearlo sin apegarnos (sin temer a cada instante que vaya a interrumpirse). Meditar nos permitirá también asegurarnos de que disfrutar de aquello que nos atrae es de verdad una buena idea (ya que puede tratarse de algo tóxico o adictivo: azúcar, alcohol, tabaco, etc.).

Por otra parte, tenemos tendencia a rechazar aquello que nos parece desagradable: meditar nos ayudará a aceptar mejor el hecho de que existen las experiencias desagradables (en lugar de soñar con no tener que enfrentarse jamás a ellas) y a pasar por ellas en las mejores condiciones posibles, sin tener por qué rehuirlas forzosamente (a veces pueden sernos útiles). Se trata en cierto modo de sufrir menos o de sufrir «mejor», sin vernos retraídos ante el propio sufrimiento, o sometidos a él de un modo permanente.

Alexandre: El zen habla del espíritu de la cotidianeidad. La libertad,

la paz, la alegría, el desprendimiento, se cosechan en el seno mismo de las tensiones, del caos. Por consiguiente, ¿por qué no considerar la ira, la impaciencia, las inclinaciones, todo aquello que tanto nos gustaría arrancar de nuestro corazón, como otras tantas ocasiones para practicar la sabiduría, para ejercitarse en la virtud, para crecer?

En *Más allá del bien y del mal* , Nietzsche evoca el granito, como una especie de *fatum* espiritual que se resiste a cualquier tipo de instrucción. ¿Acaso subsistirán en el núcleo de nuestro ser prejuicios, pero también secuelas, recuerdos, traumas porfiados que hagan peligrar el progreso, el cambio? Uno puede pasarse vidas enteras rompiéndose los dientes contra esas pequeñas y grandes dificultades que nos sumen en el desaliento. Esa lectura binaria del mundo, atracción-repulsión por ejemplo, es verdaderamente pertinaz, tiránica. Como el granito…

Para lanzarnos en pos de la libertad, quizá convenga identificar ese zócalo, esa roca…

Matthieu: Durante el invierno, el frío congela lagos y ríos, y el agua se solidifica de tal modo que resiste el peso de hombres, animales y carruajes. Con la primavera llega el deshielo. La superficie helada está dura y es cortante, el agua es suave y fluida. El agua y el hielo no son ni idénticos ni diferentes, pues el hielo es agua solidificada y el agua es hielo fundido. De forma similar, sucede a veces que la mente se congela, sobre todo cuando impone a la realidad atributos de los que está desprovista —amigo-enemigo, atrayente-repulsivo, etc.— y se atormenta con la atracción y la repulsión. La meditación nos permite entonces hacer que se funda el hielo de las fabricaciones mentales en el agua viva de la libertad interior.

Cuando todo en la mente parece solidificarse, y uno tiene la impresión de no poder terminar con ciertas tendencias o ansiedades, comprendo que sobrevenga a veces la idea del granito, como si existiera un núcleo duro e invencible. Es una noción ligada a ciertas experiencias, a los recuerdos y traumas de que has hablado. Pero, en realidad, no hay ninguna piedra permanente en el seno del ser.

A medida que uno aprende a reposar en la naturaleza fundamental de la mente, parece inconcebible sucumbir a la angustia profunda, al odio o a la envidia, tan ajenos parecen tales estados espirituales en ese espacio de la presencia despierta. Aquello que en nosotros siente odio no pertenece a la naturaleza búdica. Esto no significa sin embargo que no estemos en peligro de volver a extraviarnos, puesto que estamos lejos de haber llegado al término del camino.

Alexandre: ¿Qué es lo que nos exilia de este vasto espíritu, por decirlo en palabras de Shunryu Suzuki, de la naturaleza fundamental del espíritu? Los traumas, el sufrimiento, el miedo a hundirse, cierta voluntad de poder, todo ello concurre a la hora de dar plantón a la libertad. Al escucharte, querido Matthieu, me doy cuenta de que la meditación no está para corregirnos, sino más bien para ayudarnos a llegar hasta lo más hondo, a alcanzar la verdadera alegría. Deberíamos entregarnos a ella con el júbilo del prisionero que ve abrirse la puerta de su calabozo.

Matthieu: Así es, la meditación no tiene por objetivo corregirnos, en el sentido «escolar» del término, sino más bien el de permitirnos profundizar en nuestros niveles de conciencia hasta reencontrarnos con esa plena conciencia despierta que es no nuestro núcleo duro, sino la transparencia natural de la mente. A menudo cito como ejemplo que, cuando uno se ha encolerizado, suele decir: «Estaba fuera de mí», o «No era yo».

Alexandre: Hay bastantes maneras de estar «fuera de sí»: la furia, la *hybris* que nos arrebata y nos enajena, y el don de sí, la generosidad, el amor, la compasión, *karuna* . Por un lado, los estragos de la pasión; por el otro, el desprendimiento de uno mismo. Meditar es desapegarse de uno mismo al tiempo que se sumerge en lo más hondo de su ser.

Matthieu: Así pues, podría decirse que la ira nos hace abandonar nuestra naturaleza profunda, mientras que el amor nos permite salir del ego.

Alexandre: Exactamente.

Christophe: Es la imagen evocada por Simone Weil: «Percibir a cada ser humano como una prisión, en la que vive un prisionero, con todo el universo a su alrededor». Encolerizarse es destrozarlo todo, dentro de la propia celda; y apaciguar la ira, sin renunciar sin embargo a actuar en aquello que nos ha encolerizado, es salir de la celda para ver un poco qué pasa a nuestro alrededor. Una vez más, meditar no es, o no solamente, apartarse del mundo, sino permanecer en todo momento abierto a él, volver a él en definitiva…

Matthieu: En cuanto prisioneros de nuestras construcciones mentales, desde las que deformamos la realidad, nos asemejamos, según decía mi maestro Kangyur Rinpoche, a una abeja encerrada en una botella

de cristal: sube y baja incansablemente sin poder escapar de ella. La libertad interior no consiste en romper la botella, sino en comprender que nuestros apegos no son tan sólidos como parecen y que el cristal de la botella no es más que una ilusión. Entonces la abeja alcanza el amplio cielo…

ANTES Y DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Matthieu: La meditación no debe cesar cuando uno se levanta del cojín, si no, ¿de qué serviría? Sería como ir a un baño turco: una vez se sale de ese cascarón de vapor caliente, fuera nos encontramos con un ambiente gélido y no hemos avanzado nada a la hora de combatir el frío. Y lo que es peor, corremos el peligro de pillar un catarro. Por eso, después de la meditación —lo que sería la postmeditación— hay que asegurarse de que algunas cualidades perduran, como un perfume, y permiten reanudar las acciones cotidianas con el dominio de la mente, al menos en parte, adquirido durante la meditación. Es un ejercicio difícil, pero indispensable. Si no, seríamos como un jinete al que no le cuesta demasiado mantenerse en la silla en el picadero, pero que, en cuanto sale a montar por su cuenta en el bosque, cae del caballo al primer obstáculo. Cuanto más dueños seamos de nuestra mente, menos vulnerables seremos a las vicisitudes de la vida cotidiana. El nivel de correlación ente postmeditación y meditación constituye un buen indicador del progreso espiritual. Se dice que al final del camino, una vez alcanzado el nivel más elevado de los bodhisattvas, ya no hay ninguna diferencia entre la meditación y la postmeditación. Pero esto no se consigue en cinco minutos.

No obstante, incluso entre los principiantes que han probado con períodos de meditación de una forma cotidiana, algo queda, como un paisaje cuyo recuerdo persiste al cerrar los ojos. En medio de un embotellamiento, o en plena situación de conflicto, es posible volver a centrar la mente a partir de esta experiencia. Es una reconexión que calma la mente, la cual se hace menos susceptible de entrar en ebullición por el ardor de las circunstancias adversas.

Si estos refuerzos son cada vez más frecuentes, al cabo de cierto tiempo las cualidades de la meditación forman como un hilo de agua, fino pero continuo. Poco a poco, el hilo de agua se convierte en río, y el curso de la presencia despierta no corre ya peligro de verse interrumpido.

Christophe: En la pedagogía de la plena conciencia, es exactamente lo

que se hace, distinguir muy claramente tres categorías de prácticas: los ejercicios formales prolongados (me siento a meditar veinte minutos todas las mañanas); los paréntesis con plena atención consciente a lo largo de la jornada, consistentes en hacerse presentes para uno mismo y para el mundo durante unos minutos (en una sala de espera, en los transportes públicos, mientras uno se traslada de un lugar a otro, mientras se hace una pausa), o hacerse presentes ante las emociones propias (si son agradables, para saborearlas mejor; si son desagradables, para pasar mejor por ellas); y finalmente las actividades con plena conciencia (cocinar, hacer las tareas domésticas o el trabajo con plena atención consciente; comer, caminar, contemplar el cielo, la naturaleza, escuchar a otra persona con plena atención consciente, etc.).

Poco a poco, vamos alcanzando la comprensión de que no es que existan por un lado los momentos en que meditamos, en que buscamos el apaciguamiento y el discernimiento, y por otro lado los momentos en que vivimos, ¡estresados, nerviosos, dispersos! La meditación no es una mera compensación, una reparación, sino que debe constituir una base para la transformación de nuestra manera de vivir.

Alexandre: Se trata de ejercitarse, aquí y ahora, con los medios a bordo, sin la obsesión de obtener un resultado, sea el que sea. Los maestros zen no dejan de repetir: «nada de especial». Es en medio de la vida cotidiana, como tú has dicho, querido Christophe, donde hay que decidirse a emprender las actividades en plenitud de conciencia: cocinar, hacer las tareas del hogar, soportar una mirada burlona, perder el autobús, pelearse con un ordenador recalcitrante…

Sobre la vida espiritual se ciernen numerosos peligros: el materialismo espiritual (más que especular, uno se arrastra por obtener gratificaciones, estados de conciencia alterados, cualquier beneficio), la nostalgia del paraíso perdido, la carrera desenfrenada hacia una tierra prometida… Un padre me dijo un día que el camino consistía en ser perfectamente imperfecto. En ocasiones, cuando uno se siente hundido en el malestar, soñaría con un tratamiento de choque, algo drástico, pero es milímetro a milímetro como avanzamos. La cotidianeidad es un campo abonado que ofrece mil oportunidades para abrirse al mundo y bailar alegremente, aun imbuidos por el sentido de lo trágico. Una propuesta sería entregarse a una práctica muy simple, observar cómo se agita ese hombrecillo que somos, y dejarlo estar: «Ah, vaya, estoy estresado»; «Ay, ay, ay, ¿no iremos a entrar en pánico otra vez?». Quizá la ascesis no tenga nada

de extraordinario: breves retiros interiores, pequeños momentos de tranquilidad en plena conciencia que nos reconducen poco a poco al hogar, a la calma, a la paz.

Matthieu: En cuanto a sugerir pequeños ejercicios regulares, está el que propuso Chade Meng, antiguo ingeniero de Google, un día en que estábamos con el Dalai Lama, el neurocientífico Richard Davidson y un grupo de practicantes de meditación: «Voy a enseñarles un gran secreto», dijo: «¡diez segundos de meditación todas las horas!». Al principio, pensamos: «Muy propio de alguien de Silicon Valley, el colmo de la superficialidad». Pero luego, cuando explicó su idea, comenzamos a cambiar de opinión. Todo el mundo puede hacer una pausa de diez segundos, mirar a su alrededor, o por la ventana, y generar durante diez segundos un deseo altruista, una benevolencia incondicional hacia todos aquellos que entren en su campo visual. En el metro, en el trabajo, en la calle, durante diez segundos, uno piensa con intensidad este deseo: «Que todos estos seres humanos conozcan la felicidad, se desarrollen plenamente, se liberen de las dificultades, de los venenos mentales; que desaparezcan todos estos obstáculos». Diez segundos. Aunque solo lo hagamos seis veces al día, ya es mucho mejor que nada.

La virtud de esta práctica tan simple es que su efecto perdura mucho más de esos diez segundos. Si abrimos un frasco de perfume durante diez segundos, la fragancia permanece una vez hemos vuelto a cerrarlo. Si tales deseos de buena voluntad se realizan lo suficientemente próximos en el tiempo, generarán una continuidad, como un perfume ambiental. Y además, después de haber deseado tantas cosas buenas a todo el mundo, hay pocas probabilidades de abofetear al vecino al minuto siguiente.

En definitiva, esta práctica de Chade Meng no está tan alejada de las enseñanzas tradicionales acerca de la meditación: cortos períodos repetidos a intervalos regulares valen más que grandes esfuerzos muy espaciados en el tiempo. Por otra parte, en neurociencia ya se ha demostrado que, para modificar el cerebro, es preferible repetir pequeños esfuerzos todos los días a realizar un gran esfuerzo cada dos semanas: en este último caso, el proceso de transformación del cerebro, apenas iniciado, no se mantiene.

Christophe: Esto me recuerda un pequeño ejercicio que suelo proponer a mis pacientes (sobre todo a las pacientes…), para hacer por la tarde, después del trabajo. Les digo: «Cuando vuelva a casa, lo

primero que hará será sentarse en el sofá de la sala de estar y concederse diez minutos para calmarse, centrarse, respirar… Inevitablemente, le asaltarán pensamientos del tipo: "Hay polvo debajo de ese mueble, lo estoy viendo desde aquí. Tengo que hacer la limpieza, la cena, contestar el correo electrónico", etc. ¡Normal! Sobre todo, no les haga caso. Obsérvelos, fíjese en cómo le ponen presión, le transmiten la orden de obedecerles, le comunican incomodidad en su cuerpo y en su mente, le infunden culpabilidad, el sentimiento de que tiene que ponerse en movimiento, reactivarse. No olvide que están haciendo una cosa muy importante, algo que nadie puede hacer en su lugar: cuidar de usted misma. Podrán ayudarla en las tareas domésticas, en la cocina, en todo lo demás. Pero cuidar de usted misma, eso es algo que usted y solo usted puede decidir y puede hacer…». Y durante cinco a diez minutos, las pacientes, con todo estoicismo, realizan la experiencia ¡de no hacer nada! Y de comprender que es posible, que es una opción existencial viable, valiosa y benefactora.

LOS VERDADEROS CAMBIOS TIENEN LUGAR IMPERCEPTIBLEMENTE, A LARGO PLAZO

Christophe: Existe otro gran malentendido a propósito de la meditación: muchas personas piensan que penetrar en el circuito de la meditación va a transformar su manera de ser, que se van a volver más «zen», más esto, más lo otro. Como resultado, experimentan una impresión de derrota al no sentirse más «zen», o al no conseguirlo en todo momento. Yo les digo entonces: «La meditación no va a transformar de inmediato su manera de ser, pero sí que va a enriquecer sus formas de respuesta ante la vida. Seguirá usted encolerizándose, a veces se sentirá triste o nervioso, se distraerá, pero esto quizá con menor frecuencia, con menor intensidad, o con mayor dominio por su parte. Y tal vez se den también momentos en que ya no le suceda. El objetivo de la meditación, de la terapéutica al menos, no consiste en convertirse en una persona sabia a tiempo completo, sino en entrenarse para adoptar otras formas de reaccionar, ¡y para ser un sabio a tiempo parcial! En lugar de decirse a sí mismo: "Antes hacía esto y ahora hago esto otro, que es por completo diferente", mejor decirse: "Antes hacía esto, y seguiré haciéndolo de vez en cuando, quizá con mayor control por mi parte, pero sobre todo voy a desarrollar otras maneras de actuar, y de elegir"…». Se trata de un enriquecimiento, de una ampliación de horizontes en nuestra manera

de vivir, más que de una transformación radical.

Matthieu: En los centros budistas se da un poco la misma situación. Cuando los demás ven que alguien se comporta de manera poco amable, se indignan: «¿Cómo es posible? Esto no debería suceder en este lugar…». Ahora bien, si tales personas han venido en busca de enseñanzas, es precisamente porque se saben imperfectas y tienen el deseo loable de mejorar. ¡No sería razonable exigirles que manifiesten desde buen principio todos los síntomas de la perfección! En el caso de la meditación, el objetivo es ir mejorando con el paso de los meses y los años. En lugar de intentar mejorar a base de saltos súbitos en nuestra práctica, es preferible confiar en un progreso lento, pero fiable. Si uno mira fijamente las agujas de un reloj, parecen inmóviles, pero si las miramos de vez en cuando, nos damos cuenta de que se han movido. Debemos por tanto ser diligentes sin caer en la impaciencia. La precipitación encaja mal con la meditación, pues toda transformación auténtica necesita tiempo. Poco importa que el camino sea largo, lo fundamental es tener el sentimiento de seguir la buena dirección. Además, no se trata de una cuestión de «todo o nada». Cada etapa contribuye a nuestro desarrollo interior y aporta su cuota de satisfacciones.

Christophe: Sí, efectivamente, en terapia al menos, no nos proponemos un cambio radical como objetivo inmediato. En un primer momento, se sugiere a los pacientes que contemplen maneras alternativas de responder con inteligencia a determinadas circunstancias existenciales; que prueben, que vean si desean hacerlas suyas. En la sala de espera del dentista o del médico, ¿qué es mejor: respirar con atención consciente, entretenerse con videojuegos o leer revistas? Todo está bien, pero lo importante es probar y practicar con todo para comprobar qué es lo más útil para nosotros según el momento y la necesidad.

Alexandre: En una sala de espera, en la parada del autobús, cuando estoy nervioso, siempre puedo entregarme a la ascesis: «Ah, mira, voy a pasar al modo…». Esto me ha ayudado mucho a apaciguar la *máquina infernal* ; es un ejercicio de Anthony de Mello. Este autor sugería justamente una alternativa que se sirve de la imaginación para provocar en cierto modo un cortocircuito en el propio elemento mental. En *Sadhana: un camino de oración* , propone toda una serie de ejercicios para ayudarnos a orar, a saborear el valor de la existencia, a

aceptarla tal como esta se nos presenta. Uno de estos ejercicios, un poco gracioso, se llama «tu funeral». Se trata nada menos que de imaginar el propio cuerpo en un ataúd y asistir a nuestro entierro, observar los rostros reunidos para la ocasión, escuchar la prédica del celebrante, prestar oídos a sus palabras y tratar de dilucidar aquello que a fin de cuentas es esencial en nuestra vida, en el corazón de nuestros seres queridos, en las relaciones que trabamos a lo largo de nuestro camino. Nada como esto para tomar distancia, objetivar los problemas y, como suele decirse, relativizar. Vivida a fondo, esta experiencia nos reconduce a la vida, a tomar conciencia de nuestras manos, de nuestras piernas, de nuestros pies, de nuestro cuerpo, de los seres que nos han sido confiados, del presente tal como se nos ofrece. ¿Qué peso tienen, frente a un milagro como este, las preocupaciones y contrariedades?

En el fondo, meditar es aprovechar cada instante sin especular sobre el futuro, desprenderse del espíritu calculador para sentirse en el mundo, sin más.

Matthieu: Cierto día, llevaba sentado bastante rato en una sala de espera con dos amigos, uno de los cuales era mendigo desde hacía años. El tercero en discordia terminó por decir: «Siento mucho que llevéis esperando tanto rato». El mendigo replicó: «Pero si yo no estoy esperando». Quería decir que él no se sentía frustrado por la prolongación de la espera, pues su mente se había desprendido de la expectativa de algo que no llegaba.

Alexandre: Pero ¿cómo hacer para sustraerse a este espíritu de auditor contable y a esta incapacidad de encontrarse bien aquí y ahora?

Matthieu: Hay que saber mantenerse en reposo en la espontaneidad del momento presente, en cuyo seno no existe la espera. Aunque hay también otra forma de espera, de un tono más grave, que no consiste tan solo en disipar la densa textura del aburrimiento, sino en prepararse en concreto para el anuncio de una noticia, ya sea buena o mala, en el caso de un examen médico, por ejemplo.

Christophe: Tenemos que hacer el esfuerzo de sumergirnos en la experiencia de la espera, ver que por una parte está el hecho de permanecer a la expectativa de un acontecimiento venidero, y por otra el hecho de encontrarse en un estado mental particular. Si pienso: «Estoy perdiendo el tiempo, las manecillas corren, ¿qué demonios

están haciendo?», la vivencia de la espera no es igual a si me digo: «Muy bien, me estoy dando cuenta de estos pensamientos y de esta impaciencia que intentan hacerse con el control de mi forma de percibir este momento; pero puedo vivirlo de otra manera, puedo aprovechar esta espera para sentirme vivo, para hacerme presente ante mí mismo y ante el mundo, para tranquilizarme, respirar, observar, sonreír…». Las consecuencias son diferentes: en el segundo caso, no habremos «perdido» el tiempo, lo habremos vivido.

Matthieu: Si uno no cae en el círculo vicioso de estar expectante, ¿cuál es el problema? La gente se queja de no tener tiempo para meditar, ¡aprovechemos esos veinte minutos de tranquilidad!

Alexandre: El «yo» está programado para esperar resultados, para especular, para invertir. Se hace sin cesar sus castillos en el aire con sus criterios estrechos, reducidos, deformados, de ahí esa insatisfacción pertinaz, esa incapacidad para sentirse bien «fuera de casa». Genera sin parar deseos en función de lo que es ahora. ¿Quién dice que dentro de dos años me importarán las mismas cosas que hoy? Un día, mi hijo me confesó: «Sueño con construirme un chalet cuando sea mayor, pero tengo miedo de que, cuando sea un adulto, ya no quiera un chalet». Lo que proyecto hacia el futuro es siempre es mi situación actual, mi clima interior, mis necesidades, mis intereses. Y al hacerlo, me aparto de la fluidez de la existencia, de la novedad extrema del devenir. El ego es un gran conservador que se empeña en aplicar sus carencias, sus deseos, sobre aquello que está por llegar. Mis sueños de niño ya pasaron, o al menos buena parte de ellos… En último término, los caprichos de mi ego de hoy, como los del de mañana, no me conciernen. El «yo» que siembra no es el mismo «yo» que recoge…

Durante mucho tiempo consideré la práctica como algo que tenía que ver con la lucha, con un auténtico deporte de combate. Había que exterminar la ansiedad, los prejuicios, las inclinaciones, acabar con el caos de las pasiones, de las falsas ilusiones, en una palabra, mantener el rumbo a brazo partido… Pero el granito mental, por retomar las palabras de Nietzsche, un buen cargamento de resistencias, de condicionantes, me sumieron en un estado de cansancio, de extenuación, de desánimo. Cuando todos nuestros esfuerzos chocan contra los hábitos, contra las fuerzas de la inercia, ¿cómo no desesperar y dimitir de una vez por todas? Para colmo, sufrí aquella especie de *gymkhana* emocional, aquella dependencia abrumadora.

Dios sabe que la meditación libera, pero en caso de crisis aguda, otras vías complementarias y alternativas se revelan igualmente útiles: el apoyo de amigos en el bien, la acción justa, los encuentros que salvan… De ahí tal vez la utilidad de distinguir entre el tratamiento a largo plazo y la *gestión* de crisis. ¿Qué proponerle a un adicto, a un hombre, a una mujer, en plena lucha contra la ansiedad, o en plena depresión? Lejos de mí la intención de desautorizar el zen, que justamente invita a no absolutizar nada, a no engancharse ni a la práctica, ni a nada…

Perseverar, curarse de la idea misma de curarse, he ahí el desafío, ¡mayúsculo!

Como compañero de ruta, para el tratamiento a largo plazo, recuerdo uno de los primeros libros que leí sobre meditación: *Cien claves para comprender el zen* , de Claude Durix. Descubrí en él al maestro Dogen, que ofrecía un valioso viático, un arte de vivir que cura las llagas y nos sustrae paso a paso de los comportamientos nocivos, de las emociones perturbadoras. En el *Shobogenzo* , nuestro magnífico compañero de viaje menciona las «Ocho directrices de filosofía práctica según los Grandes Maestros para alcanzar el Despertar, que es libertad total». Tras este título tan serio se ocultan consignas de vida que ayudan a instituir en la vida cotidiana algunos hitos, algunas pistas, a modo de referencias para avanzar. Sin ninguna duda, sea cual sea nuestra práctica, estos consejos pueden arrojarnos luz. A mí en cualquier caso, en el corazón de la tormenta, me ayudaron a no perder el norte por completo.

En primer lugar, nos recomienda *alimentar pocos deseos* , pues arrastrarnos en pos de la gloria, salivar por un coche nuevo, o querer tener el cuerpo de otra persona no podrá colmarnos nunca. Precisamente la segunda práctica nos invita a decir sí a nuestra condición, a aprender a *estar satisfechos con lo que nos ha sido dado* , y nos reencontramos así con la sobriedad feliz.

Dogen invita también al aspirante a *amar la soledad* . Volvemos a la habitación de Pascal, al punto muerto y al aburrimiento que pueden impulsarnos a cruzar mares para huir de nosotros mismos. Para sustraerse al individualismo, fuente de tantos males, este consumado conocedor del ser humano lanza una llamada vibrante *a la entrega* , a la realización de actos altruistas, con el fin una vez más de desprenderse un poco de sí mismo.

Por lo que respecta a la gran aventura de la existencia, este sabio es bien consciente de que hay que *cultivar una voluntad fuerte* , una determinación firme, para no doblegarse ante el primer obstáculo. No

se trata de un querer salvaje y egoísta, sino de un deseo de progresar, sea cual sea el entorno.

Recomienda también *apaciguar la mente* , de ahí la necesidad de entregarse a la meditación *en cuerpo y alma* . Anima concretamente al aspirante a *huir de las discusiones inútiles* y a *buscar la sabiduría* , más que acumular teorías.

Naturalmente, el quid de la cuestión está en incorporar a la vida cotidiana la ascesis, la disciplina personal, esa sabiduría zen tan evangélica, y en llevar la práctica hasta el centro mismo del caos. ¿Cómo edificar un arte de vivir que permita superar los momentos de crisis, entregarse al ejercicio espiritual en el corazón mismo de la tormenta? Tantas dudas nacen…

Cuando me debatía por liberarme de la adicción, ingeniándome algún recurso, intentando seguir el camino de estos grandes precursores, soñaba con una ventanilla interior, con una policlínica del alma, con un dispensario abierto a todos, en el que te acogieran sin hacer ningún tipo de juicio, en que pudiéramos recuperarnos juntos.

LA PLENA CONCIENCIA, ¿SE TRADUCE NECESARIAMENTE EN MÁS ALTRUISMO?

Christophe: A día de hoy, hay al menos tres estudios que muestran que la mera práctica de la meditación con atención consciente, aun sin la enseñanza específica de la benevolencia, aumenta la capacidad de empatía y de comportamiento altruista. Por ejemplo, en un breve ejercicio de plena atención consciente entre personas voluntarias, estas cedían más a menudo su asiento a una persona con muletas (que formaba parte en realidad del equipo de experimentadores) cuando esta entraba en una sala de espera que otras personas que no habían meditado. Los resultados registrados después de breves sesiones de plena atención consciente, medidos según una escala de sensibilidad empática, aumentan de un modo significativo.

La hipótesis es que el apaciguamiento emocional, la apertura de la atención y el distanciamiento con respecto a uno mismo abren de forma natural la puerta de la buena voluntad: estamos más atentos a lo que sucede a nuestro alrededor, nuestra inclinación natural hacia la empatía y la benevolencia para con los demás se ve facilitada, al estar liberados de eventuales emociones dolorosas o de preocupaciones centradas en uno mismo.

Matthieu: Es razonable pensar, en efecto, que quienes practican

asiduamente la meditación consciente estarán más abiertos, de una forma natural, a las necesidades y las aspiraciones de los demás. En general, si la meditación se enseña y se practica bien, la benevolencia surge espontáneamente. No obstante, hay que desconfiar de la idea de que esta benevolencia aparecerá de un modo automático, «por añadidura», a modo de efecto secundario garantizado. Es mejor incluirla en el núcleo de nuestras prioridades desde buen principio.

Así parece confirmarlo el único estudio longitudinal (es decir, efectuado durante un período de tiempo prolongado) serio realizado hasta el momento acerca de los efectos de los diferentes tipos de meditación. En el Instituto Max Planck de Leipzig, la neurocientífica Tania Singer y su equipo de una treintena de investigadores siguieron a ciento cincuenta voluntarios durante nueve meses. Estas personas dedicaron tres meses a meditar con atención consciente, otros tres meses a tomar en consideración la perspectiva ajena, y tres meses más a la meditación de *metta* , o meditación de la benevolencia. Todo ello siguiendo una pauta de treinta minutos diarios, cinco días a la semana, así como dos horas con un instructor los sábados. Los voluntarios se dividieron en tres grupos, que practicaron estas meditaciones en diferente orden, a fin de comprobar si el orden en que efectuaban las prácticas influía o no en los resultados (lo cual no fue el caso). Otro grupo de voluntarios sirvió de referencia, al participar durante nueve meses en un programa de entrenamiento de la memoria. Este grupo de referencia se sometió a las mismas pruebas que los tres grupos de meditadores. A todos los grupos se les aplicaron todo tipo de medidas (test conductuales, cuestionarios, medidas fisiológicas e inmunológicas, escaneados, imágenes por resonancia magnética funcional del cerebro, etc.).

Los resultados mostraron que los tres meses de meditación con atención consciente mejoraron ciertamente la plena conciencia —la atención, la presencia, etc.—, pero no fomentaron en nada la conducta más social (es decir, los comportamientos de ayuda, de compartir, de colaboración y de consuelo, dirigidos voluntariamente hacia los demás). La toma en consideración de la perspectiva ajena mejora la facultad de comprender aquello que el otro piensa y siente, pero fomenta solo débilmente la conducta social. Por el contrario, después de los tres meses dedicados a la meditación sobre la benevolencia, sobre el amor altruista, la conducta más social había aumentado sensiblemente. Es más, los cambios estructurales observados en el cerebro son diferentes en los tres tipos de meditación. Parece claro, por tanto, que si queremos hacer mayor nuestra benevolencia, es en la

benevolencia misma en lo que hay que trabajar, lo cual se antoja lógico.

Alexandre: Si la meditación no nos hace más generosos, no vale la pena malgastar ni una hora… Sumergirse en el corazón de la interioridad supone descubrir que existe un vínculo indestructible que nos une los unos a los otros. Prueba de ello, el impacto que ejerce nuestro entorno en nuestra alegría, en nuestra paz. La pasión más voraz atestigua también que, más allá de la crispación del ego, somos seres para la comunicación, abiertos, orientados hacia los demás, tendentes a ofrecernos a los demás.

Meditar es también descubrir todo el cúmulo de proyecciones, de acusaciones, de resentimientos que parasitan el vínculo con el otro. En este sentido, podríamos decir que el entrenamiento de la mente lubrifica las relaciones humanas y arranca una a una las espinas que nacen entre los individuos. Sumergirse en uno mismo es atreverse a salir desnudo, desembarazarse de las corazas, desprenderse de todo traje exterior para darse sin esperar nada a cambio. Es también descubrir que no existe un territorio de propiedad, ni una parcela que sea mía y deba preservar. ¿Por qué demonios hay que asociar la compasión con un osito de peluche, cuando se trata de una fuerza de una lucidez y un realismo extremos? Pertenecemos a la gran familia humana. Cada cual es libre para hacer saltar por los aires los rígidos tabiques entre el exterior y el interior, entre el «yo» y el «tú».

Matthieu: En efecto, si la meditación cosiste meramente en hacer pausas, con la mirada perdida en el vacío, envueltos entre volutas de incienso, y en conformarse con relajarse como en un spa, uno se arriesga a que al cabo de diez años siga siendo igual de colérico, atormentado e incapaz de manejar sus emociones que antes. Habrá perdido completamente el tiempo.

Al principio, se corre el riesgo de que la meditación se centre demasiado en uno mismo. Recuerdo la intervención de Ajahn Amaro, un monje inglés de la tradición budista *theravada* , quien, en el transcurso de una jornada en California en torno a la atención consciente, describía a un padre de familia que había decidido iniciarse en la meditación del siguiente modo: tomaba el desayuno muy lentamente, saboreando cada una de sus cucharadas de *muesli* , mientras sus hijos se desvivían a su alrededor por captar su atención. Él los ignoraba. Lo único que quería era encerrarse en una burbuja de tranquilidad egocéntrica.

Christophe: Una cosa es segura, y es que en la actualidad vivimos un momento álgido en materia de meditación. Esta práctica que tanto encarecemos, unos y otros, ha adquirido una visibilidad y una popularidad impresionantes. ¡Pero aún queda mucho por hacer! En el ámbito científico, debemos continuar trabajando para comprender mejor cómo actúan los diferentes tipos de prácticas meditativas (tal y como acabamos de ver a propósito de la atención consciente y de las meditaciones de compasión y de altruismo) y a quién recomendarlas, en qué orden, etc.

Y en el ámbito de la divulgación, no podemos cansarnos nunca de recordar que la meditación no es más que un elemento de entre un conjunto de cambios de actitud, de manera de pensar y de comportarse, que contribuirán a la favorable evolución de nuestro mundo. Por ejemplo, meditar en el hospital solo tiene sentido si los cuidadores modifican también su manera de cuidar (mayor presencia, mayor capacidad para escuchar, para la compasión) y los pacientes su forma de cuidar de sí mismos (no esperar a encontrarse mal para prestar atención a su salud y para ser benevolentes con el propio cuerpo). Y estos cambios, tanto en los cuidadores como en los pacientes, deben inspirar a quienes toman las decisiones políticas, quienes tendrían que legislar para que los lugares donde se aplican los cuidados sean también espacios donde se pueda dedicar un tiempo a escuchar, a consolar, a meditar, ¡y no a despachar el trabajo lo más rápidamente posible!

Lo mismo vale para el mundo empresarial y para los colegios: la meditación individual aporta grandes beneficios a la persona y a su entorno, pero tiene que formar parte además de un gran cambio en el punto de vista y en las prácticas educativas o empresariales.

Estoy en verdad convencido de que la práctica individual facilita los cambios y las decisiones concernientes a la colectividad: un dirigente que medita dirige de forma diferente, un cuidador que medita cuida de otra manera, un docente que medita enseña de un modo diferente, un padre que medita educa de manera diferente… Este es el motivo por el que me alegra ver que hay dirigentes políticos que se interesan por la meditación. Recientemente hemos iniciado en la atención consciente a un pequeño grupo de diputados y senadores, y el hecho de que hayan vivido y practicado desde el interior tendrá un impacto, así lo espero, en el modo de cumplir con su misión.

Matthieu: Yo creo que los peligros y los descarríos surgen cuando el tipo de meditación practicada no se ajusta a nuestras disposiciones mentales y a nuestras capacidades. Para los principiantes, en especial, es poco aconsejable meditar con demasiada intensidad, en entornos demasiado aislados, sin puntos de referencia a los que recurrir para saber cómo corregir defectos o gestionar las experiencias que puedan darse, y sobre todo sin estar acompañados por un guía experimentado. Si no se respetan estas condiciones, se corre el riesgo de actuar como un caballo desbocado o un vehículo cuyo conductor hubiera perdido el control. Los riesgos son comparables a los de la automedicación: en lugar de una pastilla, se toma uno el frasco entero. La ausencia de referencias se debe a que, en Occidente, muchas personas meditan sin la dirección de un instructor más experimentado que ellos, y sin el entorno de una comunidad de practicantes familiarizados con el proceso de la meditación. En un contexto tradicional, el estudiante es guiado paso a paso, puede abrirse cuando lo desea a un sabio mucho más avezado que él y confiarle: «He tenido tal experiencia al practicar la meditación durante estas últimas semanas, ¿qué le parece?». El instructor veterano comprenderá enseguida que la persona ha tomado un atajo indeseado, y la reorientará, la ajustará o le dirá: «Cuidado, está demasiado tenso»; o bien: «Se deja llevar por las sensaciones o por la imaginación». En este contexto, el maestro de meditación es como un médico que ajusta el tratamiento; él sabrá aconsejar otro estilo de meditación.

En ausencia de estas precauciones, si uno es frágil y coge un libro de meditación y se lanza en cuerpo y alma a una práctica intensa, corre el riesgo de que las elucubraciones mentales tomen el control y conduzcan al meditador novel a un torbellino de experiencias desconcertantes, provocadas por esfuerzos poco menos que anárquicos. ¡Uno puede hasta perder la cabeza! Un temperamento inclinado a dar vueltas a las cosas, aún lo hará más, y hará más caso a sus pensamientos repetitivos, con lo que empeorará su situación. Todo es cuestión de elegir la herramienta adecuada en el momento oportuno, con la fuerza pertinente. Si la práctica sale mal, no es por culpa de la meditación, sino de la persona que ha utilizado mal la herramienta.

Christophe: Así es, existen varias etapas, como en todo aprendizaje. En primer lugar, la del descubrimiento: uno se encuentra con un artículo, un libro, un CD o una aplicación, que nos permite tantear el proceso, ver si es algo que nos conviene, o nos atrae, o nos hace bien.

Si uno quiere ir más lejos, entonces es mejor no quedarse a solas en su rincón: se ahorrará equivocaciones si se deja guiar por instructores, si comparte sus experiencias con otros meditadores; es en este momento cuando es importante unirse a algún grupo, para seguir un proceso de aprendizaje correcto y para continuar practicando, y aprovechar los beneficios de la práctica para la vida cotidiana. Luego viene una tercera etapa, la de la profundización, que realizan menos personas. En este estadio, es en verdad muy importante elegir con prudencia y con paciencia la vía adecuada, el método acertado y los buenos instructores, «buenos» al menos para uno mismo, para sus aspiraciones, sus capacidades, sus necesidades…

Alexandre: ¿Pasará con la meditación como con el amor? Después del flechazo, de la pasión, viene la rutina diaria. Si así, se nos invita a reavivar la llama, a soplar sobre las brasas, a liberarse de la prisión de la rutina para morir y renacer a cada instante con la práctica. ¿Podría haber peligro de sobredosis?

En cualquier caso, Shunryu Suzuki nos vacuna contra el peligro de buscar en el zen experiencias extraordinarias. No se trata de despegar del suelo, sino, al contrario, de enraizarse en él. En cierto momento, llega a comparar la posición sedente con el simple hecho de ir al lavabo. Practicar zazen, por ejemplo, es purgarse de las ideas que amenazan volverse nocivas. Es desembarazarse de cosas, nos dice, vaciarse, para retornar a nuestro estado original, a nuestra naturaleza de buda. La vida ha terminado arrojando un buen cúmulo de inmundicias en el pozo de nuestra interioridad. Soltar estos elementos parásitos, esta polución interior, y tantos prejuicios, crispaciones, es como hacer una breve visita al baño. Y el sabio añade, travieso, que debemos recurrir a esta práctica durante todo el transcurso de nuestra vida. Me encanta este lado básico: para elevarse, para edificarse, nada mejor que apoyarse en lo más real.

Christophe: Están también las voces de ciertos «guardianes del templo», que se alzan a veces para denunciar la instrumentalización de la meditación: la meditación en la empresa, la meditación en el colegio, la meditación en la pareja, la meditación en el hospital, la meditación ante el cáncer, etc. Todo esto, ¿es un bien, o una forma de desvirtuar el proceso? Sus argumentos se fundamentan en la idea de que limitar la meditación a un uso específico la reduce al rango de mero utensilio al servicio del bienestar del individuo, que la emplea para reducir el estrés o la ansiedad, o para acceder de un modo rápido

y fácil a una paz interior de rebajas. Esta concepción utilitaria de la meditación, que apunta a unos objetivos precisos y concretos destinados a mejorar nuestro día a día, ¿sería a tu parecer una etapa inicial legítima, Matthieu?

Matthieu: Quien es capaz de lo grande, es capaz de lo pequeño. No todo el mundo se siente inclinado a seguir un camino espiritual. Esto es más bien la excepción. A mí me parece que, siempre que no consideremos la plena conciencia como el apogeo de la meditación, puede ser beneficiosa en numerosos campos. Sería algo inapropiado y engañoso, por el contrario, presentar unas técnicas muy simplificadas como si constituyeran la esencia de la meditación y de la enseñanza de Buda. En resumen, si consideramos la vía del budismo en su conjunto, hay dos puntos esenciales que le faltan a la plena conciencia, tal como se enseña en general en nuestros días: la motivación y la Visión. La mayor parte de las personas no practican la plena atención consciente con el fin de alcanzar el Despertar y liberar a los seres del sufrimiento. Ni tampoco buscan necesariamente comprender la Visión tal como la define el budismo, es decir, el hecho de que aflore aquello que la persona y los fenómenos son en sí, pero desprovistos de existencia propia. Es lo que llamamos la vacuidad.

No hay nada que objetar a esto, pues los fines de la plena conciencia son diferentes de los del budismo. Para el afectado de ansiedad, para el enfermo que sufre en un hospital, para la persona a la que le cuesta sobrellevar su dolor, su quimioterapia, su angustia, su *burnout* , la MBSR (la reducción del estrés a través de la atención consciente, programa creado por Jon Kabat-Zinn) es altamente beneficiosa. Quien emprende esta formación no busca alcanzar el Despertar ni la liberación, simplemente aspira a hacer frente a la enfermedad y el sufrimiento. Si la meditación le ayuda en su vida cotidiana a ser mejor, a estar más sereno y ser más benevolente, solo podemos felicitarnos.

Christophe: En el Hospital de Sainte Anne, donde dirigimos grupos de terapia para los pacientes que presentan recaídas en la depresión, mantenemos un discurso lo más claro posible. A las mujeres y a los hombres que inician un programa, les decimos en esencia lo siguiente: «La meditación constituye un universo muy grande, es una puerta abierta a una multitud de prácticas. En su caso, existe una necesidad: la disminución del sufrimiento y la mejora en la regulación de las emociones. Este es un objetivo absolutamente legítimo, una primera

etapa. Para ello, vamos a proponerles que aprendan a meditar desde un enfoque muy simple, pero muy importante: la plena atención consciente, que consiste en saber hacernos presentes a todas nuestras experiencias de vida, sean agradables o desagradables». Más tarde, tras la finalización del programa, les planteamos este otro discurso: «Les hemos dado una formación en meditación que podrán utilizar en su vida cotidiana. Si les interesa la cuestión de la meditación, pueden ir más lejos, pero no con nosotros: nosotros somos terapeutas, no maestros de tal o cual tradición de meditación, ni laica ni religiosa…».

Lo mismo valdría para el colegio. Si la plena conciencia ayuda a los niños a centrar su atención y a apaciguar sus emociones, es algo bueno, aunque constituya una simplificación de todo lo que la meditación permita hacer.

Matthieu: Permanecer atento a las necesidades de los demás, conseguir un mejor equilibrio emocional, fomentar los comportamientos sociales, son otros tantos puntos fundamentales. Pero no vamos a impartirles un curso de budismo a los niños, o a quien sea que no lo haya pedido, por supuesto.

Alexandre: Para vencer todo peligro de instrumentalización y dilucidar los deseos y la motivación que nos impulsan a la práctica, que nos llevan a recurrir a la meditación, ¿por qué no intentamos con valentía un gozoso replanteamiento de aquello que esperamos de la transformación de nosotros mismos? ¿Acaso tememos sucumbir, hundirnos, si no contamos con recursos eficaces? ¿Nos lanzamos en pos del primer salvavidas? ¿Seríamos capaces de introducir en este primer impulso una intención altruista? En primer lugar, creo que se trata de renunciar a todo tipo de receta milagrosa, de varita mágica; de curarnos, una vez más, de la idea de curación…

Deberíamos también denunciar cierta deformación de la meditación, como en el caso de esas empresas japonesas que imparten a sus empleados por obligación un breve curso de zazen para que aguanten más. Es grande el peligro de estar aplicando un apósito a una pata de palo, de olvidarnos de lo que está en juego desde el punto de vista político —de las condiciones de trabajo, en este caso, que pretenden cargar las espaldas de los empleados con un peso aún mayor—. La meditación es una vía de liberación, no un medio para rendir más, para soportar mejor la explotación arbitraria.

Matthieu: Ahí existe un riesgo, en efecto. En el Foro Económico

Mundial de Davos, me pareció alentador el hecho de que, desde hacía cuatro años, el primer punto del programa fuera una sesión diaria matinal de meditación, de 8 a 8:30 h. Acudían por lo general un centenar de personas, entre las que vi a un ministro japonés, a grandes economistas, a un campeón de natación y a muchos otros. Cuando me propusieron dirigir aquella sesión de meditación, dije: «Están ustedes aquí para meditar con atención consciente, y hoy les sugiero practicar la plena conciencia benevolente». Si se incluye la benevolencia desde el principio, se evita al menos el mayor de los escollos: la instrumentación de la meditación para fines egoístas.

Para comprender los peligros que corremos si no cultivamos específicamente la benevolencia, tomemos dos ejemplos, que pueden parecer ciertamente caricaturescos, pero que son muy reveladores: el tirador de élite y el psicópata. Si uno se conforma con la definición técnica de la plena conciencia —«mantener la atención en el momento presente sobre la experiencia que se despliega a cada instante, sin emitir juicio alguno»—, entonces el asesino a sueldo, cuya misión es la de matar a alguien, debe ejercitarse en permanecer en el momento presente sin distraerse y sin que sus emociones lo alteren. Cumple a rajatabla el no emitir juicios, y no se pregunta si está bien o no matar a alguien. También un psicópata puede estar muy concentrado en el momento presente, absteniéndose de enjuiciar nada, con el fin de manipular a los demás sin clemencia. Sin embargo, no hay asesinos a sueldo ni psicópatas benevolentes. Así pues, cuando hablamos de «plena conciencia benevolente» no es para complicar las cosas, sino para evitar la instrumentalización y la explotación con fines puramente utilitarios, valga decir negativos.

Volviendo a la meditación en el mundo de la empresa, la idea no es transformar a los empleados en limones exprimidos, para extraer de ellos más horas de trabajo sin que sucumban al *burnout* . En realidad, no parece este el caso de los programas implantados hasta el momento. He conocido a muchos dirigentes empresariales que no han hecho de la meditación una herramienta para la explotación de los asalariados, sino que la utilizan con fines constructivos y benéficos. Estoy pensando en especial en el director de recursos humanos de Sodexo, quien me decía que la meditación había mejorado considerablemente las relaciones humanas en el seno de su empresa. Sébastien Henry, empresario y pionero de la meditación en el trabajo, ha entrevistado a un gran número de directivos empresariales: al principio, estos temían más bien que, al meditar, sus empleados perdieran fortaleza, y que todo aquello no fuera más que una simple

pérdida de tiempo… Sin embargo, poco a poco han ido comprobando que no solo este temor carece de fundamento, sino que tanto ellos como sus empleados han desarrollado un mayor criterio, ya que han aprendido a ver las cosas en un contexto más amplio, de una manera más pausada, y sobre todo han constatado también que las relaciones humanas han mejorado claramente. Al comenzar, no esperaban nada de todo esto, pero es lo que han observado.

Alexandre: No estoy muy seguro de que usando fórceps pueda obtenerse la serenidad, la gran reconciliación, la aceptación de la existencia con un «¡sí!» gozoso. Un proverbio zen dice que de nada sirve tirar de una brizna de hierba para que crezca. El camino espiritual está hecho de pasos en falso, de recaídas, de andar a tientas. Os confieso que necesité bastante tiempo para volver a la meditación y ver otra cosa que no fuera una camisa de fuerza, un vano intento de enderezar lo que estaba torcido. En medio de la senda caótica que nos conduce de regreso a casa, más allá del miedo y el tormento, realicé, como ya he contado, un retiro de tres meses. Me precipité, de hecho, a la escuela de un guía espiritual como quien irrumpe en un centro psiquiátrico con esta petición sobrehumana: «¡Cúrenme en tres meses!». ¡Ni que decir tiene que la cosa estaba mal planteada desde el principio! Como consecuencia, fue un período de tiempo que no me aportó ni un ápice de paz ni de alegría. A decir verdad, aquello se convirtió en una pesadilla, y como no me atrevía a reconocer con franqueza que quizá aquel no fuera mi lugar, hice todo lo había que hacer para terminar en el hospital.

Recuerdo una tarde que pasé caminando sin rumbo por una carretera en medio del campo, esperando que pasara un camión para meter el pie debajo del eje, a ver si me rompía los huesos y podía salir de allí. Lo intenté todo, incluso agarré un día una piedra para darme de golpes en el puño hasta ciento veinte veces. No conseguí nada. El cuerpo es resistente. El último día, un discípulo me dijo sin tapujos que si abandonaba el retiro, era porque estaba poseído por el demonio. No tardé ni cinco segundos en tomar un taxi y poner fin a mi carrera zen. Ahora, cuando oigo hablar de maestro espiritual, de discípulos, no puedo evitar pensar en que existen descarríos. Aun con la mejor voluntad del mundo, es difícil enfrentarse al granito espiritual sin recurrir a todo un arsenal terapéutico, y sin encarnizamiento.

Matthieu: ¿Quizá te sentiste atrapado en un sistema demasiado rígido

para ti, tipo «o lo tomas o lo dejas»?

Alexandre: Aquella terrible profecía: «Si te vas, es porque estás poseído por un demonio», me persiguió durante mucho tiempo, pensaba que mi ser estaba viciado en lo más hondo, que era perverso, que estaba maldito. Creo que, junto con la meditación, hay otro remedio *sine qua non* : el amor incondicional. Aceptar las recaídas, los pasos en falso, cultivar una paciencia infinita con respecto a todo aquello que no dominamos, que se resiste. Será por eso por lo que, con todo mi ser, sueño con sabios juguetones, con maestros divertidos que imparten sus enseñanzas entre carcajadas, en un ambiente de total distensión.

Matthieu: En el budismo tibetano, como ya mencioné, se recomienda examinar al maestro espiritual durante años, antes de confiarse a él, para no tener que arrepentirse más tarde. Existen en nuestro ámbito tratados enteros en torno a los falsos maestros espirituales. No se trata de ser cínicos o negativos, sino prudentes: un compromiso espiritual tiene consecuencias decisivas para nuestra vida. De todos los maestros que he conocido, ninguno buscaba atraer discípulos, ni conservarlos. Conocí a un maestro ermitaño que vivía en la frontera del Tíbet, Sengdrak Rinpoche. En los alrededores vivían doscientos o trescientos meditadores. Él decía: «Vienen y se van cuando quieren. Si desean recibir una enseñanza, se la ofrezco, pero son enteramente libres para quedarse o para marcharse».

Caja de herramientas para la meditación

CHRISTOPHE

— *Una forma de entrenamiento de la mente* . La meditación no es tan solo una práctica religiosa o espiritual, sino que es también una forma de entrenamiento de la mente. Puede ayudarnos a cultivar la atención, el distanciamiento, el discernimiento, el equilibrio emocional. Puede también ayudarnos a profundizar en las virtudes humanas fundamentales, que de lo contrario correrían el peligro de aletargarse en lo más hondo de nosotros, sin llegar a expresarse: la bondad, la compasión, la generosidad…

— *Meditar es sencillo* . Basta con detenerse con regularidad a observar la naturaleza de la propia experiencia: nuestra respiración, nuestras sensaciones, nuestras emociones, nuestros pensamientos… Todo comienza por esto.

— A partir de este primer género de ejercicios, muy sencillos, como los que propone la meditación con plena atención consciente (la utilizada en el ámbito de la salud, o en el de la educación), hay numerosas tradiciones meditativas mucho más exigentes y complejas. Como con las lecciones de piano, podemos aprender muy pronto a tocar pequeñas melodías agradables, para luego cultivar nuestro virtuosismo de manera creciente a lo largo de toda la vida.

ALEXANDRE

— *Dejar pasar* . Si hubiera que resumir la práctica en dos palabras, optaría sin dudar por: dejar pasar… En medio del caos, en lo más profundo de los campos de batalla interiores, atrevámonos con la experiencia de renunciar a ejercer el control, de desprendernos de nosotros mismos. Todo es un desbarajuste, sí, ¡pero no hay ningún problema…! Lejos de rendirse, de resignarse, dejar pasar significa distinguir los psicodramas, los problemas creados por nuestro aparato mental, de la verdadera tragedia de la existencia, que es una llamada a la solidaridad, al

compromiso y a la perseverancia.

— *Hacer camino* . En opinión de Shunryu Suzuki, esperar al Despertar para sentirse bien, para aprovechar la existencia, es arriesgarse a pasar de largo de lo que es esencial. Un poco como si necesitáramos ganar a la lotería para relajarnos y disfrutar de la vida… Este maestro habla de la iluminación antes de la Iluminación. Ni que decir tiene que los frutos de la meditación se dan por añadidura. Nada impide, mientras hacemos camino, disfrutar del paisaje.

— *La casa del presente* . A veces, cuando los problemas o el miedo al futuro acucian, intento volver a la casa del presente, abrirme al aquí y ahora para darme cuenta y disfrutar del hecho de que no soy víctima de un paro cardíaco, que no todo está perdido, que siempre se nos ofrece una inmensa posibilidad de progresar…

— *Meditar es despojarse, atreverse a vivir desnudo, para darse* . Para contribuir a mejorar el mundo, para ayudarnos, para apoyarnos, ¿y si abordáramos la jornada que se presenta no como un gran comercio en el que abastecernos, sino como una policlínica, como un dispensario del alma donde todos juntos sanamos, avanzamos…?

MATTHIEU

— *Una multiplicidad de formas* . El entrenamiento de la mente abarca un gran número de prácticas cuyas modalidades y objetivos son diferentes, en función de las necesidades y aspiraciones de cada uno y de su visión del mundo.

— *La meditación requiere asiduidad* , que debe ser alimentada por el entusiasmo, por el «goce de la virtud», de la paz interior, de la benevolencia y del sentimiento de tener una dirección clara en la existencia.

— *La presencia despierta* . La meditación en estado puro está orientada a comprender la presencia despierta, siempre presente detrás del hervidero de los pensamientos, pero demasiado a menudo olvidada, por distracción.

— *La meditación carece de efectos nefastos, en sí misma* . No está contraindicada sino cuando está mal entendida y mal utilizada, cuando se emplea en malas condiciones, en el mal momento. Lo queramos o no, de la mañana a la noche estamos en constante relación con nuestra propia mente. ¿Quién no desearía que esta

mente nuestra funcionara de manera óptima y nos aportara la libertad interior, en lugar de jugarnos malas pasadas?

14

DE LA TRANSFORMACIÓN DE UNO MISMO A LA DEL MUNDO

¿ES LA LIBERTAD INTERIOR UNA CONDICIÓN PREVIA INDISPENSABLE PARA LA ACCIÓN?

Matthieu: Si se quiere incidir en el mundo, con justicia, discernimiento y benevolencia, es indispensable prepararse interiormente. En la asociación Karuna-Shechen, colaboramos desde hace casi veinte años en proyectos humanitarios en el ámbito de la educación, la salud y los servicios sociales, y ayudamos a más de doscientas cincuenta mil personas todos los años. Intervenimos en países difíciles: India, Nepal, Tíbet, donde hemos entablado relación con un buen número de ONG, pequeñas y grandes. A menudo hemos comprobado cómo en un principio, y de acuerdo con sus intenciones, estas organizaciones colaboran para hacer el bien, pero más adelante muchas de ellas se apartan del camino inicial, y entonces tan solo un pequeño porcentaje de la ayuda recogida llega a aquellos para quienes estaba destinada. Esto sucede por todo tipo de razones: porque la organización es víctima de conflictos entre egos, o lo que es peor, porque sus miembros se hallan bajo el yugo de la codicia y la corrupción, o incluso porque imponen a la población soluciones que no se corresponden con sus necesidades o con sus aspiraciones. Según un especialista, la duración de la vida media de una ONG está en torno a diez años. No desaparecen a causa de falta de recursos o de una misión que cumplir, sino que se derrumban desde dentro, consumidas por los desacuerdos internos y la mala gestión.

Además de cursos en gestión de proyectos y de organizaciones, y en contabilidad, etc., lo mejor que podrían hacer los candidatos a dedicarse a la acción humanitaria sería un retiro meditativo de varios meses para desarrollar la benevolencia y la fortaleza anímica, para aprender a no reaccionar a la menor provocación de aquellos a quienes ayudan o de sus colaboradores, y para cultivar el desarrollo interior, que les permitiría no desestabilizarse al primer obstáculo que se presenta. Nadie debería entrar en una ONG para hacer carrera, sino

para estar al servicio de los demás. Para ello, es importante saber gestionar sus emociones tóxicas.

En resumen, antes de cambiar el mundo, es deseable desarrollar las cualidades humanas asociadas a la libertad interior. Esto permite respetar los compromisos iniciales, a la par que uno es menos vulnerable ante las inevitables dificultades que se presentarán. Se trata no solo de una garantía de serenidad, de saber y ser capaz de caer de pie, sino también de un aval para el éxito, pues si nuestros pensamientos están monopolizados por el estrés, la duda, la animosidad o la desesperación, nuestra energía y nuestra mente no estarán disponibles para las tareas que haya que cumplir. Es verdad que ayudar a los demás hace bien a uno mismo, pero si uno es demasiado frágil interiormente, la tarea corre el gran riesgo de sobrepasar nuestras capacidades del momento presente.

Christophe: A mí no me parece tan evidente que uno deba cambiarse a sí mismo antes de intentar cambiar el mundo. ¿Estaría entonces el poder de cambio reservado exclusivamente a aquellas y aquellos que han hecho todo este trabajo de liberación interior? ¿Acaso no pueden contribuir también las personas descontentas consigo mismas? Tal vez uno pueda hacer cosas por mejorar la humanidad aunque no se sienta del todo bien. Cada uno de nosotros puede tener experiencia de esto a escala individual: incluso en los días en que no estamos muy en forma, en que nos sentimos tristes, estresados, irritados, podemos hacer cosas útiles por los demás, podemos consolar a otros, ayudarlos, etc. ¿Acaso los dirigentes políticos tienen que sentirse forzosamente bien para llevar a cabo cambios favorables para el mundo? Cuando nos asomamos a la biografía de personas dignas de admiración como Martin Luther King, Gandhi o Einstein, descubrimos también sus zonas de sombra: infidelidades o violencia verbal conyugal, etc. Lo cual no resta nada a su grandeza pública ni a su mérito, sino que nos recuerda que se trata de seres humanos, y no de iconos.

Alexandre: ¿Hacen falta prerrequisitos para la acción altruista, para la práctica de la solidaridad? Si necesitamos ser impecables para tender la mano, jamás nos lanzaremos al agua para intentar la aventura solidaria. En este terreno siempre estaremos en el camino de la mejora, y como tú dices, querido Christophe, incluso las biografías de esos gigantes contienen sus zonas de sombra. Lo fundamental es avanzar, prestar oídos a la mejor parte de uno mismo, sin soñar con una ilusoria perfección ni caer en un fatalismo del tipo: «¡Después de

mí, el diluvio!». Delicado y magnífico ejercicio de equilibrismo.

En *Las pasiones del alma* , Descartes nos señala una dirección excelente. Según él, ser generoso es hacer buen uso de la libertad. ¡Luego actúa!

Construir y ofrecer la propia libertad en el seno de este mundo cojo, ¡he ahí el gran desafío! Esculpirse uno mismo y amar de verdad al prójimo van de la mano. Mirar cara a cara nuestras debilidades, nuestros defectos, nuestras contradicciones y nuestras ambigüedades, sin reducirnos a ellas, eso ya es hacer camino.

¡Fantástico Mandeville! En *La fábula de las abejas* llega a decir que, si todos los hombres practicaran la virtud y los comportamientos que la sociedad valora —tales como la lealtad, la honestidad, el desinterés…—, podríamos apostar a que tendríamos que «alimentarnos de bellotas». Para la riqueza de una nación, para el bien común, según nos asegura, la búsqueda del beneficio, el afán de lucro, la codicia, el orgullo, son cosas a desear. Claro que, ¿cómo se desenvolvería un Mandeville en una comunidad constituida únicamente por avaros, codiciosos y egoístas? Una compañía semejante, ¿no se convertiría en un verdadero infierno en la tierra? ¿Cuál sería el lugar de los más desfavorecidos, en una sociedad así? Ciertamente, la humanidad está en deuda con algunos científicos que al parecer no giran sino en torno a su ego. Pero ¿puede servir esto como argumento contra el altruismo, el trabajo en uno mismo, la generosidad?

Por el momento, debemos continuar caminando en medio de las paradojas, de los conflictos y de nuestra irresolución. Si esperamos a haber eliminado todas nuestras heridas, hasta el menor rastro de egocentrismo, para remangarnos y atrevernos a ser solidarios, corremos el riesgo de esperar mucho tiempo…

Christophe: ¡Exactamente! Pero aunque todo eso sea cierto, cabe preguntarse si, en la hipótesis de que esos seres humanos tan influyentes hubiesen sido más equilibrados y bienintencionados, habrían hecho un bien aún mayor. Como en el caso de esos grandes creadores afectados por alguna patología, que fueron verdaderos genios a pesar de sus sufrimientos (y no gracias a ellos). ¿Quién nos dice que un Van Gogh feliz no habría sido aún más deslumbrante? Por lo demás, la correspondencia de estos artistas, así como los estudios disponibles, muestran que cuando más crearon los genios fue durante los períodos en que eran más bien felices, o en que estaban motivados por la búsqueda de la felicidad, o en las etapas en que salían de un

túnel personal. Probablemente es la experiencia del sufrimiento, una vez superada, más que el sufrimiento mismo, lo que nos hace más creativos.

Matthieu: Mi padre dejó escrito que no es que el alcohólico beba porque sufre, sino que sufre porque bebe. Y añadía que escribir era para él una tabla de salvación para alejarse de su dependencia y de su sufrimiento, cosas que no eran en modo alguno una fuente de inspiración, sino un obstáculo para su creatividad.

Christophe: Y quizá suceda lo mismo con los comportamientos benevolentes y altruistas: podemos dar prueba de ellos en cualquier momento y circunstancia, aun en medio de nuestros sufrimientos. Pero para practicarlos a lo largo del tiempo y de una manera «convincente», motivante, sin duda es preferible estar lo mejor posible.

Matthieu: Es bien cierto que no es indispensable esperar a encontrarse perfectamente bien para ponerse al servicio de los demás, con tal de ser consciente uno de sus debilidades y de sus propios retos, y procurar que no interfieran a la hora de ayudar a los demás de la manera más apropiada. Es más, hacer algo por los demás puede ayudarnos a sentirnos mejor, cuando estamos demasiado encerrados en nosotros mismos. ¿No decía Aristóteles que uno se hace virtuoso practicando la virtud? Recuerdo a una mujer que nos visitó en nuestro monasterio de Nepal, la cual me relataba interminablemente, con infinito detalle, cómo se sentía por la mañana, al mediodía, por la tarde… Para ella no parecía importar nada más. Con toda la diplomacia posible, le propuse que realizara un voluntariado durante quince días en nuestros proyectos humanitarios, sugiriéndole que quizá se encontraría mejor después de esa experiencia, cosa que así sucedió. De modo que uno puede ciertamente ayudar a los demás, aun no estando muy bien. Tanto mejor. Pero también hemos conocido de primera mano casos extremos de voluntarios que se sentían muy mal consigo mismos y que se entregaban en cuerpo y alma a tareas humanitarias para olvidar sus problemas. Había personas que sufrían patologías muy reales. La experiencia funcionó algunas veces, al menos durante un tiempo, pero en la mayoría de las ocasiones aquellas personas se vinieron abajo. Dicho esto, en la vida cotidiana, tanto si nos sentimos bien como si nos sentimos mal, ¡ser altruista siempre es bueno! Todo el mundo gana con ello, pues el altruismo es el mejor medio para hacer bien a los demás y a nosotros mismos.

Christophe: Podemos preguntarnos también acerca de la relación entre el cambio de uno mismo y el cambio del mundo, acerca de los mecanismos que los vinculan. Yo distinguiría, para simplificar, tres niveles: el de nuestros pensamientos y palabras, el de nuestros actos (en cuanto que transforman) y el de nuestro ejemplo (en cuanto que inspira).

Nuestros pensamientos y palabras, ¡todo empieza por ahí! Aquello que tenemos habitualmente en la cabeza, nuestro discurso interior repetido, por anodino que sea (las pequeñas observaciones, pesimistas u optimistas, las palabras de crítica o de aliento), todo ello pesa en nosotros (es el principio del método Coué, simplista, pero funcional: lo que nos repetimos a nosotros mismos con regularidad nos influye), pero también en los demás. Es muy importante tomar conciencia de todo aquello a lo que no prestamos atención: esas pequeñas observaciones espontáneas que componen nuestro baño verbal cotidiano y que, a su vez, calan en nuestro cerebro y en el de los demás. Es una primera manera de cambiar el mundo, a través de nuestras palabras.

Luego están nuestros actos, los gestos concretos que realizamos, o que dejamos de realizar, y que tienen su peso en nuestro entorno: tirar un papel a la papelera o al suelo, ayudar a un desconocido a llevar un paquete voluminoso o ignorarle, militar en una asociación o no ocuparse más que de sus allegados… No todo tiene el mismo impacto, por supuesto. Cambiar el mundo no es forzosamente una empresa titánica: uno puede influir beneficiosamente en su «pequeño» mundo, en su entorno, en su familia, en su lugar de trabajo. Todo empieza por pequeños gestos. ¡De nada sirve imponerse demasiada presión! Podemos consolarnos con la fábula del colibrí, tan cara a Pierre Rabhi: el minúsculo pajarillo que lleva unas gotas de agua en su pico para ayudar a apagar el incendio también contribuye. Cada uno de nosotros puede poner de su parte a su modesto nivel. Y eso contribuye a cambiar el mundo. ¡Incluso crear un sindicato de colibrís puede ser una buena idea!

Finalmente, está nuestro propio ejemplo, aquello que nosotros personificamos. Esta dimensión se apoya por supuesto en nuestras palabras y en nuestros actos. Pero va más allá. Uno podría mentir, o fingir. Es fácil mentir con la palabra: decir cosas en las que uno no cree demasiado, impartir consejos que uno mismo no sigue. También puede uno mentir con los actos: hacer cosas por fingimiento, para

quedar bien. Sigue siendo una forma de mentir, aunque quizá menos grave, ya que puede tener un efecto positivo: ser amable porque todo el mundo lo es a mi alrededor y yo no quiero pasar por una mala persona, ya es algo que hago por los demás, ¡y quizá me haga sentir la dicha de la amabilidad! Pero es más complicado maquillar nuestra manera de ser: a la larga, siempre aflora algo de nosotros, de nuestra sinceridad, de nuestra autenticidad, de nuestra presencia. Esto es algo que resulta palpable entre los médicos y los cuidadores. Recuerdo haber observado en mi carrera de médico diferencias flagrantes entre las enfermeras y los enfermeros con los que trabajé: algunos tenían un talento particular para tranquilizar a los pacientes con ansiedad, agresivos o nerviosos. Tenía que ver con su manera de ser, tanto como con las palabras o los gestos bondadosos: eran tranquilos por dentro, benevolentes, respetuosos; confiaban en la inteligencia y en la humanidad de los pacientes que tenían enfrente, y cuya presencia sentían palpitar. Los pacientes lo notaban, y todo salía mejor. Para atraer a otras personas hacia nuestros valores, antes que nada debemos personificarlos, y no solo recomendarlos o hacer profesión de ellos.

La educación es un buen modelo para entender este proceso: instruimos a nuestros hijos a través de aquello que les decimos que hagan, por supuesto, por el modo en que los educamos, pero también por aquello que ven en nosotros, por nuestro ejemplo. ¡Sobre todo cuando nos parece que no nos están mirando! ¡Que es justamente cuando no estamos intentando dar ejemplo! Es en esos momentos cuando les transmitimos lo que somos. Y esto funciona así también con nuestros allegados, con nuestros compañeros de trabajo, con los desconocidos con los que nos cruzamos, etc.

Matthieu: El mundo comienza por tu familia y tu vecino. El peligro está en decir: «Está muy bien ser benevolente con la humanidad entera, eso no me cuesta demasiado, pero ¡no me hablen del vecino!». En este caso, podríamos preguntarnos qué significa realmente «ser benevolente con la humanidad entera». ¿Una deferencia indeterminada hacia todas aquellas personas a las que no conozco ni con quien tengo ninguna relación? ¿Una conmiseración virtuosa que me proporciona una buena conciencia, al tiempo que me permite mantenerme a distancia con respecto a mis semejantes? ¿Cierta dosis de bondad abstracta, diluida en la infinidad de los seres?

Alexandre: Creo recordar que hay un personaje de Dostoyevski que

confiesa que le cuesta más soportar a un vecino con mal aliento que sacrificarse por la humanidad entera. El amor en abstracto, los buenos sentimientos, no bastan cuando se trata de arrimar el hombro, de comprometerse, de ayudar con obras.

Christophe, nos has dado una herramienta fantástica al hablarnos del baño verbal en el que chapotea un día tras otro nuestro cerebro. ¿Y si nos divirtiéramos en identificar las cantilenas mentales que nos fastidian de la mañana a la noche? A este respecto, los filósofos antiguos recordaban incansablemente a los neófitos la necesidad de dominar el discurso interior, las representaciones. ¿Qué retransmite para nosotros, a lo largo de toda la jornada, Radio Mental FM? ¿A qué ondas estamos conectados permanentemente? ¿Y Radio Egoísta: retransmite a todo trapo?

Entre la palabrería neuronal y los impulsos del cuerpo, debemos seguir la llamada de la libertad. No somos cosas pensantes. Mil influencias pueden apartarnos del ideal. Lo fundamental es vivir las altas aspiraciones que anidan en un corazón como otros tantos aguijones que nos iluminan, que nos guían y nos invitan a superarnos.

El reto mayor consiste en *atacar* con tranquilidad y con infinita benevolencia el granito, la acrasía, los conflictos internos que nos paralizan, y que dejan un regusto amargo a quien no consigue alcanzar una fidelidad absoluta a lo mejor de sí mismo. Está siempre presente la constatación de Ovidio, quien, antes que san Pablo, se lamentaba en *Las metamorfosis* : «Veo lo mejor, lo apruebo, y hago lo peor». ¡Cuántas trampas, cuántos obstáculos para desprenderse y vivir libremente! Spinoza llama «servidumbre» a «la impotencia humana para dirigir y reprimir los afectos». El esclavo, aquel que está sometido a la tiranía de las pasiones tristes, termina por «no depender ya de sí mismo, sino de las circunstancias, de la fortuna».

El primer paso quizá sea reconocer humildemente las propias contradicciones, atreverse a ser transparentes, y sobre todo ponerse en marcha con un anhelo renovado a diario por la alegría, por la paz y por el amor desinteresado.

Christophe: En ocasiones, esta idea de que somos responsables, en cierto modo, de la suerte del mundo puede parecer abrumadora. ¿De dónde sacar la energía para hacer todo el bien posible? Creo que podríamos inspirarnos en la fórmula de Spinoza: «Hacer el bien y mantenerse alegres», pero dándole la vuelta: «Mantenerse alegres para poder hacer el bien». Cuidar de uno mismo, vivir en uno mismo con la mayor frecuencia posible los momentos de alegría, de placer, de

felicidad, de admiración, de gratitud, es no solo una fuente de bienestar, sino también de energía y de apertura al mundo.

Matthieu: En esta misma sintonía espiritual, Alain decía, en sus *Charlas sobre la felicidad* : «Es bien cierto que debemos pensar en la felicidad de los demás, pero no se dice lo suficiente que lo mejor que podemos hacer por aquellos que nos aman es *ser felices* ». La resonancia afectiva, la fuerza del ejemplo y la calidad de la relación con el otro se ponen de relieve ante la presencia de una persona equilibrada y serena.

Alexandre: *Mi* felicidad, *tu* felicidad, *nuestra* felicidad… ¿Y si suprimiéramos este pequeño adjetivo posesivo para abrazar este triple desafío común, todos juntos, con los medios de que disponemos: *hacer el bien, mantenernos alegres y lanzarnos en pos de la libertad* ?

Caja de herramientas para transformarse y transformar el mundo

CHRISTOPHE

— *La transformación de uno mismo, mejorarse como personas* , puede ayudar y contribuir a la transformación del mundo. Sucede como en un coro: siempre es posible que algunos se abstengan, pero si nadie cantara, ¡no se oiría nada de nada! Y si ningún ser humano se esfuerza, ¡el mundo no cambiará! Por otra parte, y siguiendo el ejemplo del coro, al igual que cantar juntos es bueno, también actuar juntos es grato: ver que no estamos solos en nuestra tarea de trabajar en nosotros mismos para que el mundo sea un lugar en el que poder vivir.

— *Cambiarse uno mismo para cambiar el mundo no es algo que se haga por interés* , ni esperando el reconocimiento o un efecto inmediato. Uno lo hace por principios, por generosidad, por inteligencia.

— Aun si no son gran cosa, aun si no los realizamos a tiempo completo, aun si son imperfectos, *todos nuestros esfuerzos cuentan* . ¡Todos!

— *Podemos argumentarlo como queramo* s: Transformarse para transformar el mundo (procesos vinculados, en un espíritu de ecología humana global), o transformarse y transformar el mundo (procesos disociados, el psicológico por un lado y el político por otro); la transformación de uno mismo seguirá facilitando o enriqueciendo la transformación del mundo.

MATTHIEU

— *Toda acción realizada sinceramente para el bien de otro* merece nuestro apoyo y nuestra admiración.

— Por lo que a nosotros respecta, comencemos por realizar actos benevolentes que no nos exijan salir de nuestra zona de confort. Luego, *aumentemos poco a poco la frecuencia y la magnitud* de esos actos. Pongamos así en movimiento un proceso de transformación.

— *Ayudaremos a los demás cada vez mejor (y cada vez más) a medida que cultivemos las cualidades «virtuosas»* , entre las cuales se encuentran la benevolencia, el discernimiento, la libertad interior y la fortaleza anímica.
— Con el tiempo, *esta transformación de uno mismo* se traducirá espontáneamente en una *transformación del mundo* .

ALEXANDRE

— El egoísmo, la suficiencia y los guetos mentales asestan un golpe terrible a todos los puentes y pasarelas que intentamos construir día tras día. Aislarse del mundo, atrincherarse de espaldas a la sociedad, vivir al margen, es algo completamente destructivo, un suicidio.*Progresar interiormente para darse a los demás* , eso es lo revolucionario. Una revolución silenciosa: desaprender la desconfianza, el cálculo interesado, el «primero yo»… En esta aventura, se trata de representar bien su papel, como diría Epicteto, simple, alegre, generosamente. Tanto si dura dos días, cinco, como ciento veinte años, lo esencial es cumplir bien con el oficio de hombre, poner la singularidad al servicio de todos, sin esplendores pero sin reserva.
— Reponer fuerzas, practicar ejercicios espirituales, entregarse a una ascesis… ni una hora de todo eso vale la pena si no nos convertimos en fervientes obreros de la paz, en entusiastas artesanos de la libertad. *Aligerarnos* para que nuestra presencia sea un regalo, para que sea un alivio para la vida de los demás, quizá sea esta la vocación de esos momentos de aridez en que uno se debate contra los tristes hábitos. La contemplación conduce a la acción. Practicar es siempre, y en último término, avanzar profundamente unidos a los demás seres, a aquellos que sufren, a quienes amamos, incluso a aquellos a quienes no podemos ver ni en pintura. *Sentir esta comunión rompe el aislamiento* , pulveriza la dualidad que por todas partes levanta paredes: mi felicidad, tu felicidad, mi alegría, tu alegría, mi práctica, tu práctica… ¿Por qué andar siempre compartimentando la realidad?
— Levantarse por las mañanas con un único objetivo en la cabeza, complacer, obedecer a la máquina de deseos que se agazapa en los repliegues de nuestra individualidad, es darse de bruces contra una pared, ponerse en manos de una insatisfacción permanente, para terminar completamente exangües, exánimes,

neuróticos. *¿Y si nos embarcáramos en una aventura que superase las estrechas fronteras de nuestro interés, para abrazar un proyecto más grande, más impersonal, más amplio?* Trabajar para la alegría de todos, movilizarnos contra la desigualdad, aliviar los sufrimientos, hacer todo lo posible para que todo el mundo encuentre su lugar, su equilibrio en el seno del gran «nosotros». — Marco Aurelio, como buen estoico, nos invita a considerarnos como miembros de un gran cuerpo, como la parte de un todo inmenso. Desde por la mañana, mientras que nuestra mentalidad de perito contable no piensa más que en consumir, en enriquecerse, preguntémonos mejor qué gesto podemos realizar para hacer algo por los demás con los medios a nuestro alcance, para *integrarnos activa y generosamente en ese gran todo que me da vida* . Aquí y ahora, ¿cuál es mi gozosa participación? ¿Qué piedra puedo aportar al edificio, qué don puedo legar a la gran familia humana?

CUARTA PARTE

LOS FRUTOS DE LA LIBERTAD

Matthieu: ¿Cuáles son las mieses que se recolectan de una libertad que ha alcanzado la madurez? ¿Cómo transforma la sabiduría que acompaña esta libertad nuestra actitud frente a la vida y a la muerte, frente a nosotros mismos y a los demás? ¿Qué impacto tiene sobre nuestra manera de ser y de actuar?

Un sabio debería haberse liberado del yugo del extravío, de la confusión, de la malevolencia, de la dependencia del deseo, de la envidia y de tantos otros estados mentales que son fuente de tormento. Una vez libre, ya no debería ser susceptible de perturbación en lo más profundo de sí mismo, ni de desgarros motivados por perpetuos conflictos interiores, ni de la ruina provocada por la angustia existencial. Si no, ¿para qué ser libre, para qué ser sabio?

El sabio no desconoce las alegrías ni las penas, pero estas no ponen en cuestión la libertad y la paz que reinan en las profundidades de su océano interior. La sabiduría dota de amplitud a la mente y la libera de las causas del sufrimiento. Proporciona los recursos que permiten navegar con facilidad y destreza a través de los altibajos de la existencia. Libres, somos menos vulnerables, lo cual nos permite abrirnos generosamente a los demás. La sabiduría, liberada de la confusión, debe también proveer de los puntos de referencia necesarios para tomar las decisiones que afectan a nuestra suerte y a la de quienes nos rodean. Es fiel reflejo de una visión justa de la realidad, eximida de las distorsiones creadas por las construcciones mentales.

Uno de los frutos más preciosos de la sabiduría es, por tanto, la libertad interior. Esta libertad es fuente de paz.

15

LA PACIFICACIÓN INTERIOR

Christophe: La paz, naturalmente, es la ausencia de guerra, o como mínimo de conflictos y tensiones. La guerra supone la movilización de todas las fuerzas (de un país, de una persona) contra uno o varios adversarios. A veces es necesaria, pero siempre es problemática. No recuerdo quién fue el político que dijo: «En caso de guerra, las dos primeras víctimas son la Libertad y la Verdad». Ya que toda guerra implica, por una parte, una serie de leyes llamadas «de excepción», que restringen un buen número de libertades, y por otra, una censura que coarta la expresión de gran parte de la verdad. Algo similar sucede con nuestra mente: enzarzarnos demasiado a menudo en una guerra nos encadena y nos ciega. Hay combates que son necesarios en la vida, pero de ahí a un estado de guerra permanente…

LA PAZ INTERIOR, UNA ENERGÍA TRANQUILA

Apegarnos a la paz interior no significa renunciar a los conflictos, sino esforzarse por no vivir en un estado de lucha permanente, con la cabeza gacha, contra la realidad. Significa discernir cuándo hay que hacer la guerra y cuándo hay que firmar la paz, aunque sea imperfecta. Significa también esforzarse por utilizar la fuerza y la firmeza sin ira ni ceguera. ¡Grandioso programa!

No obstante, ¿deberíamos quizá centrarnos en el proceso de pacificación interior, antes que en el estado de paz en sí mismo, necesariamente inestable y transitorio? ¿Realizar con regularidad en nosotros ese trabajo de apaciguamiento de nuestras emociones tóxicas, de ese exceso de ira o de resentimiento que en lugar de movernos a la acción nos induce a la agresión?

Pensando en lo que decías, Matthieu, me viene a la mente una primera cuestión: ¿cómo puede un sabio no sentirse atormentado en ocasiones? Y añadiría: ¿no debería? Pues sería como una especie de signo de su implicación en este mundo, donde no todo son alegrías, nada más lejos.

Matthieu: El sabio es el primero en sentirse íntimamente afectado por el sufrimiento de los seres humanos. Se dice que es sensible al sufrimiento ajeno como quien tiene una mota en el ojo, mientras que los seres humanos corrientes no la sienten más que como si la tuvieran en la mano. El hedonista que solo se preocupa por sí mismo otorga poco espacio a los demás en su pensamiento. El sabio no excluye a nadie de su corazón.

El Dalai Lama nos confesó que no había prácticamente día en que, con motivo de su meditación cotidiana, entre las 3 y las 7 de la mañana, no se le llenaran los ojos de lágrimas al pensar en el sufrimiento de los seres humanos. Son lágrimas de amor y de compasión que no turban su paz interior. Paul Ekman, uno de los mayores especialistas en emociones faciales, decía que, de todas las personas a las que había observado, el Dalai Lama era sin duda aquella que expresa sus emociones —alegría o tristeza— con más perfecta transparencia. Pero estas emociones nacen de una sabiduría inalterable que alcanza una clara comprensión de la impermanencia y de la ausencia de existencia propia de los fenómenos. El sabio percibe con una agudeza extrema las necesidades de los demás y está siempre dispuesto para actuar por su bien, sin que su mente se vea atrapada por el remolino de las aflicciones. En 2008, antes de los Juegos Olímpicos de Pekín, cuando más de doscientos tibetanos fueron asesinados por el ejército chino y varios miles de personas fueron encarceladas por haberse manifestado en las calles, el Dalai Lama declaró que, desde el año en que se había visto obligado a huir por la invasión de su país, no había vuelto a sentirse tan impotente para hacer algo útil por los tibetanos. Sin embargo, y a diferencia de lo que había vivido en 1959, momento dramático entre todos, no había perdido su paz interior. La sabiduría y la madurez espiritual proporcionan una gran libertad frente al influjo de las emociones perturbadoras.

Alexandre: *Perinde ac cadáver* , «a la manera de un cadáver». En las *Constituciones* , san Ignacio de Loyola invita a sus compañeros a reaccionar como un cadáver. Desde luego, nos proporciona un magnífico ejercicio como inspiración para nuestra vida cotidiana: hacerse el muerto, no reaccionar por exceso, dejar pasar las cosas cuando todo nos incita a dejarnos llevar por la ira. Sin dejar de prestarle oídos al santo, ¿no podríamos terminar con el persistente malentendido, con la caricatura grosera que pinta al sabio poco menos que en muerte clínica? Por el contrario, está vivo y muy vivo. En él, la

existencia se despliega y se da con sobreabundancia. El ejemplo luminoso del Dalai Lama basta para disipar al instante los espíritus afligidos que creen que el sabio padece de encefalograma plano, que se ha atrincherado definitivamente de espaldas al mundo, que lleva una existencia cómoda y aburrida, alejada, muy alejada, de las vicisitudes del común de los mortales.

Perseguir la libertad quizá incluya adoptar un arte de vivir osado, intentar crear antídotos contra el egoísmo y otras patologías propias de mirarse el ombligo. La sabiduría, esa libertad interior, comprende dos grandes obras: una ciencia del espíritu, una ascesis reiniciada sin cesar para purgar nuestro ser de todas las emociones perturbadoras; y una práctica de la generosidad: la vía del corazón, el camino del altruismo.

Cuando luchaba contra la adicción, obtenía un inmenso alivio de saber que contaba en la mesilla, junto a la cabecera de mi cama, con médicos expertos, dispuestos a prestarme su apoyo. De entre ellos, tres en particular me ayudaron a salir del túnel: el Maestro Eckhart, ese guía que nos lleva como de la mano hacia el desapego de uno mismo y nos enseña a perdernos, a abandonarnos; Nietzsche, ese gran pacificador que invita a decir «sí» a todo, incluido el caos gigantesco que tantas veces parece que va a devorarnos crudos; y Chögyam Trungpa, quien desmonta una por una las falsas ilusiones y las tentaciones de alargar la mano hacia una paz ficticia, hacia una seguridad de pacotilla. En la cuestión que nos ocupa, precisamente, este notable maestro nos sugiere algo que puede ser clave: «Hay que trabajar duro para ayudar a los demás, y hay que hacerlo directamente, sin tan siquiera guantes de látex para limpiar los vómitos». Ni que decir tiene que el sabio, el hombre y la mujer plenamente liberados, no dimiten nunca. Es en medio del caos y de los tormentos cuando hay que entrar en la escuela de la sabiduría, edificar una libertad, cosechar milímetro a milímetro la mies que se presenta ante quien se halla en progreso. Triste malentendido el que induce a creer que trabajar en la pacificación interior redunda irremediablemente en refrenar toda sensibilidad, en volverse un «gallina», un alma muerta en vida, encerrada en un calabozo…

Christophe: La ciencia demuestra, como acabas de decir, que la sabiduría no lleva a la esterilización de nuestras pasiones. Los estudios de que disponemos señalan que las personas calificadas de «sabias» (a partir de cuestionarios de evaluación, ciertamente discutibles, pero obviémoslo…) sienten tantas emociones, agradables o desagradables,

como las demás, a veces incluso más; pero son menos esclavas de ellas, y no están tan teledirigidas por ellas. Esto en cuanto a la vertiente interior de la libertad. Pero ¿y por lo que respecta al compromiso exterior, del que hablábamos al principio? ¡Lo mismo! La paz interior conlleva la calma exterior, ¡pero no la inercia!

Sin embargo, a ojos de muchas personas, la fuerza procede del temperamento colérico y de la agitación. Cuando alguien intenta visualizar a una persona llena de energía, no se la imagina tranquila y reposada. De acuerdo con los estereotipos occidentales, el compromiso con el mundo es fuente de agitación y no de tranquilidad, nos pone en pie de guerra, no de paz.

¿Es posible utilizar la energía emanada de la ira sin participar de su tendencia a la agresión? Numerosos trabajos de psicología experimental muestran que existe una correspondencia entre cuerpo y mente. Esto significa que una mente en paz no tiene por qué impulsarnos de forma «natural» a actos enérgicos. ¿Habría que rehabilitar, pues, lo que yo llamo la «energía tranquila»? ¿No es posible aprender a disociar la agitación de la energía? Estoy convencido de que es factible cultivar estados en que uno esté lleno de energía, sin sentirse por ello agitado o nervioso. Y mientras te escuchaba, Matthieu, me preguntaba por esos estereotipos tan extendidos en torno a la ira necesaria y las guerras justas. Y por mucho que yo esté convencido de que no es así, a veces me faltan argumentos frente a aquellos que pretenden que la paz interior nos aleja de las preocupaciones del mundo y de la inquietud por actuar.

Matthieu: Ciertamente, la ira incita a la acción. Presenta aspectos de vivacidad, de vigor y de eficacia que, por sí mismos, pueden ser útiles, con tal de que no vayan unidos a la mala voluntad. Pero en la mayor parte de los casos, la ira degenera muy deprisa, y se imponen el nerviosismo, la pérdida de control y, finalmente, el deseo de hacer daño. La ira se vuelve tóxica. Un estudio realizado entre varios centenares de estudiantes, a los que se sometió a un test de personalidad que medía su nivel de ira crónica y de hostilidad, mostró que, veinticinco años más tarde, los más agresivos de ellos habían sufrido cinco veces más percances cardíacos que los menos coléricos.

Alexandre: De ahí la necesidad de ponerse a trabajar sin demora para no terminar siendo un completo amargado. Hay que avanzar hacia la gran salud. No pasemos por alto esa violencia que se vuelve en contra de nosotros mismos y causa enormes estragos. ¿El reto? Identificar

decepciones, traiciones, fracasos y traumas, que son otras tantas bombas de relojería. Para acometer un trabajo de liberación, para iniciar una ascesis, nos hace falta carburante, actos repetidos en nuestra vida cotidiana, y alegría, y amigos para el bien. En cuanto a los irascibles de toda ralea, el genial Séneca nos proveía ya de un botiquín de primeros auxilios. He aquí su tratamiento contra la ira: «Contrarrestemos todos los indicios que la revelan: relajar el rostro, suavizar la voz, aminorar el paso; poco a poco, el interior se adaptará a la forma exterior».

Un amigo mío, con tendencia al estoicismo, me contaba que cada vez que sentía nacer en su interior los reproches, la cólera, la más mínima ocasión de sembrar la cizaña en el seno de su pareja, se tumbaba en el suelo y dejaba que se apagaran las chispas antes de que se declarase el incendio… Me gusta que la transformación de uno mismo se inscriba en los pequeños actos, en el corazón de la vida cotidiana. Liberarse, salir del calabozo, atreverse a evadirse, exige ingenio, perseverancia y una gran dosis de buen humor. De nada sirve declarar la guerra a las emociones, ¡es mejor correr a grandes zancadas en busca de la paz!

Matthieu: Desde el punto de vista de la evolución y de la supervivencia de la especie, como señaló Darwin en *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* , todas las emociones tienen una utilidad. Los celos contribuyen a mantener la cohesión de una pareja al incitar al cónyuge a alejar a los rivales, aumentando así las probabilidades de supervivencia de su prole. La ira puede ayudar a superar rápidamente un obstáculo que se opone a la realización de nuestros deseos o que constituye una amenaza. La codicia incita a apropiarse de aquello que uno necesita. Pero estas emociones se convierten en fuente de padecimiento cuando crecen hasta el punto de escapar a nuestro control y dejar de ser apropiadas para una situación dada.

Si permitimos que nuestras emociones se expresen regularmente sin restricciones, reforzaremos nuestras tendencias y volveremos a ser presa de esas mismas emociones cuando su carga emocional alcance el umbral crítico. Además, al descender el nivel de ese umbral, nos encolerizaremos más fácilmente y con mayor asiduidad. La libertad consiste en establecer un diálogo inteligente con las propias emociones y aprender a dejar que se deshagan de ellas mismas a medida que surjan. Al hacer esto, uno no rechazará la ira, pero evitará que se transforme en causa de sufrimiento. Una vez más, sabiduría es

sinónimo de libertad.

En cuanto a la energía tranquila de que hablas, Christophe, el Dalai Lama propuso un día en tono de humor el ejemplo de alguien presa de un fuerte ataque de ira a quien le entran ganas de propinar un bastonazo a la persona objeto de su resentimiento. Si se sobrexcita y arremete a diestro y siniestro, corre el riesgo de golpearse en la cara él mismo mientras quiere darle al otro. El Dalai Lama añadió en tono juguetón, sumando el gesto a la palabra: «En cambio, si no pierdes la serenidad, agarras el bastón y, ¡tac!, un golpe preciso en toda la nariz». Es perfectamente posible llevar a cabo una acción firme y decidida para neutralizar a una persona peligrosa, sin experimentar el menor odio, ni dar rienda suelta a una violencia inmoderada y cruel.

Christophe: Finalmente, este ideal de paz interior es un punto de partida para el compromiso, desemboca en la acción, con una economía de medios. Es la acción sin la gesticulación.

Matthieu: Observa a un maestro de aikido, por ejemplo, el propio fundador de esta disciplina, el maestro Ueshiba. Hay una filmación en que se le ve, frágil en apariencia, con su gran barba blanca, atacado desde varios lados por otros practicantes mucho más jóvenes que él. Con una calma inalterable y un mínimo de gestos, rechaza dando vueltas a sus asaltantes a derecha e izquierda. Todos ellos se encuentran de pronto en el suelo, como por encanto. Una acción determinada, llevada a cabo con tranquilidad, será la mayoría de las veces más eficaz que una explosión de gestos o de palabras desordenadas. En situaciones de urgencia, en que hay que tomar decisiones vitales, ¿no es preferible conservar la calma? En caso de problema técnico en un avión, si todo el mundo en la cabina del piloto se pusiera a gritar, hay pocas probabilidades de que se tomara la decisión acertada. Un héroe jamás se pone histérico.

Christophe: Para ti es fácil, pero la mayoría de personas necesitan superar una primera reacción instintiva que tiende a asociar la agitación interior con la acción exterior. Ahí radica la diferencia entre la paz y la tranquilidad: se puede ser un hombre de acción tranquilo. Pero ¿cómo explicar que es posible involucrarse sin sentir enojo o incomodidad interior?

PAZ INTERIOR = CALMA EXTERIOR

Matthieu: Pienso que hay diferentes formas de incomodidad. Es muy deseable sentirse ardientemente implicado por la suerte de los demás y considerar como algo inaceptable el sufrimientos causado por la injusticia, la discriminación, la opresión y la crueldad. Según cuáles sean las circunstancias, será preferible recurrir a la diplomacia, al diálogo y a la conciliación, o bien, en caso necesario, a formas de intervención más enérgicas. Cuando sea la manera más hábil de proceder, un sabio podrá manifestar una «santa ira», sin perder por ello el dominio de sí mismo. Perder los estribos nos obnubila el juicio: proyectamos nuestras emociones sobre nuestro adversario y lo percibimos como alguien absolutamente odioso, cuando la realidad siempre es más compleja. Ya vemos cuáles son los resultados en personas que, como Donald Trump, son incapaces de controlarse: de un día para otro, pasan de las alabanzas ditirámbicas a los vituperios más despiadados. Decir lo primero que a uno le viene a la cabeza, insultar a otra persona, espumear de rabia o temblar de impaciencia solo sirve para desencadenar, muy a menudo, una escalada en la hostilidad.

La calma se ejerce en el fragor de la acción, mientras que la paz interior se construye con el tiempo. Si tu navío ha naufragado y lo has perdido todo, el hecho de recobrar el equilibrio y la serenidad (en lugar de quedar destrozado durante meses) es indicativo de tu resiliencia y tu paz interior.

Alexandre: La ira, como los aguijonazos de la carne, nos aboca a menudo a un *flagrante delito* de acrasía. El reto está en identificar las señales de alarma, todo aquello que presagia incendio. Sí, hay que decirlo bien claro, el elemento mental es un terrible pirómano que se las ingenia para echar aceite sobre el fuego y que espolea a sus briosos caballos a la menor ocasión. Eurípides, por boca de Medea, describe muy bien este divorcio que separa nuestras más elevadas aspiraciones de nuestros hechos y gestos, de nuestra cotidianeidad: «¡El mal me ha vencido! Comprendo la enormidad del mal que voy a hacer, ¡pero la ira es más fuerte que mis reflexiones!». ¿Y si nos sirviéramos de la astucia, del ingenio, para desinflar la rabia? Persiguiendo a la manera de los estoicos, por ejemplo, los mil y un juicios que concurren para sacarnos de nuestras casillas. Si aparece un impertinente que se burla de mi aspecto, he ahí una magnífica oportunidad para rechazar ese tipo de reacciones como: «¿Con qué derecho me mira así?», «¡No van a dejarme nunca en paz!», «¿Y él? ¿No se ha mirado al espejo?», «¡Qué injusticia, juzgar a los demás por las apariencias!»…

Christophe: Trabajar con regularidad para calmar nuestros arranques de enojo, nuestros pequeños resentimientos, nos prepara para reaccionar mejor cuando se presenten circunstancias más serias. La idea no es erosionar nuestra capacidad de reacción, sino adoptar el hábito de asociarla, en la medida de lo posible, con un estado de calma interior. La calma sería uno de los beneficios de la paz interior en lo relativo a nuestro comportamiento y a nuestra psicología.

Matthieu: En otras palabras, la calma es expresión de la paz de la mente que nos inspira la libertad interior. Quien está constantemente agitado por pensamientos indómitos no goza sino de un muy pequeño grado de libertad, ya que se dispara en cuanto un impulso surge en su mente. Quien es libre interiormente estará exento de los puntos sensibles que provocan una hiperreactividad y unas heridas que hacen aullar al menor roce. El sabio no es ni amorfo ni indiferente, su espacio mental es tan vasto que las perturbaciones no ponen en cuestión su libertad interior. Las tempestades en un vaso de agua, las ignora.

Alexandre: Buda, Jesús, Spinoza, Epicteto y muchos otros nos han abierto autopistas hacia la libertad. Una vez más, se trata de descongestionar, de salir de las propias representaciones estrechas, de liberarse del «qué dirán» para atreverse a nadar en alta mar y retomar si es posible el timón de la existencia. ¡Qué espantoso malentendido, el que ha asociado el trabajo en uno mismo, verdadera escultura de la interioridad, con un suplicio! Salir del calabozo es una aventura, un renacimiento, un camino de alegría, casi un juego. El practicante se ejercita en detectar prejuicios, eliminar apegos, amar más, amar mejor. Para sustraerse a la vorágine de borrascas emocionales y encaminarse a grandes pasos hacia la ataraxia, esa ausencia de turbaciones interiores tan cara a las escuelas de la Antigüedad, quizá sería conveniente prestar oídos a esta práctica pregunta de Epicteto: «Si alguien entregara tu cuerpo al primero que se presenta, te indignarías; ¿no te avergüenzas, entonces, de entregar tu alma al primero que te insulta, y dejarla turbada y convulsa?».

Vivir en modo de piloto automático tal vez no sea una fatalidad. Despachemos de una vez por todas esa vieja imagen desconchada del sabio con el entrecejo fruncido al que le rechinarían los dientes y que nos daría con una vara en los dedos al primer tropiezo. Sí, podemos correr en pos de la sabiduría con el corazón alegre, y emprender un itinerario de liberación por generosidad, por amor a la vida, ¡por

glotonería, me atrevería a decir!

LA PAZ INTERIOR, ¿ES ALGO PASADO DE MODA O DE PLENA ACTUALIDAD?

Christophe: ¿Os acordáis de aquella amiga que conocimos y que nos decía: «Todo eso de la sabiduría y de la paz interior termina siendo un aburrimiento»? ¿Acaso nuestras reflexiones no van contracorriente, con respecto a lo que propone nuestra época? Movimiento y cambio permanentes, flujo continuo de información y de distracciones, incitación a reaccionar con rapidez en lugar de reflexionar con pausa, hábito de pensar a partir de las imágenes con preferencia al texto escrito, conexión constante con nuestros allegados, a través de los medios sociales, o incluso con desconocidos… La paz interior supone un apartamiento relativo y regular de todo esto. Y la libertad interior requiere de una actitud crítica con respecto a toda esta marea que se nos propone: toda información lleva consigo una influencia, enmascara una eventual manipulación, introduce en nosotros ciertos deseos, pensamientos, emociones, que no nos hacen necesariamente más libres, sino que con frecuencia nos vuelven más dependientes, nos hacen perder distancia y capacidad de discernimiento… ¡Por eso necesitamos sabiduría, para ver con mayor claridad! No estoy hablando de privación, no se trata de renunciar a la vida activa, a la información, a las distracciones, al placer, sino de preguntarnos con regularidad acerca de nuestra relación con todas estas cosas, en especial por lo que hace a nuestra libertad: ¿seríamos capaces de prescindir de ello?

Matthieu: La calidad del tiempo que transcurre no depende de experiencias intensas, emocionantes, trepidantes y siempre nuevas. No es necesario, según la expresión de Pascal Bruckner, convertirse en un «cruzado de la incandescencia», que a todo le salten destellos, que todo sea nuevo, intenso, estimulante… El sabio está contento con ver caer las hojas de los árboles, contemplando un pajarillo que se posa unos instantes en una rama… Y no estar viendo nada en absoluto le satisface tanto como si contemplara en todo momento un paisaje espléndido. Los supuestos «éxitos» de la vida no añaden nada a su felicidad, como tampoco su ausencia le resta. La riqueza interior se basta a sí misma, y se regenera en la medida en que uno va experimentándola. Al final, nuestros recursos interiores se agotan de tanto intentar que lo monótono resulte emocionante, infundir aceleración donde hay tranquilidad, exprimirlo todo al máximo. En

estado de calma interior, no hay ninguna necesidad de todas estas baratijas.

Christophe: No es lo mismo la calma que la inercia, como ya hemos dicho. Ni tampoco es sinónimo de monotonía. La calma nos ayuda a apreciar la realidad con todos sus matices, sus sutilezas, sin necesidad de florituras, de cosmética, ¡ni de bocinazos! Aguza nuestra mirada sobre el mundo. Nos hace menos dependientes de los truenos y redobles de tambor. Pero exige de nosotros un esfuerzo suplementario. Lo fácil es dejarse comprar por la sociedad de consumo y sus estímulos, que no son más que manipulaciones. Lo difícil es cultivar la calma para ganar discernimiento y libertad, ¡incluida la libertad para elegir aquello que debe alterarnos o emocionarnos!

Se trata del mismo género de elección existente entre ir uno mismo al mercado y hacerse la comida, o comprar platos cocinados. La primera opción nos ocupa mucho más tiempo, pero hoy en día nos hemos dado cuenta ya de que la segunda nos expone a venenos para la salud: los platos que se venden ya cocinados son demasiado ricos en sal, en azúcar, en potenciadores del sabor, etc. Lo mismo sucede con aquello con que alimentamos nuestra vida y nuestra felicidad: ¿compramos o elaboramos? ¿Nos inclinamos por la dependencia o por la autonomía?

Alexandre: El ego se insiere siempre en la lucha, en el embrujo de las ganancias, en la búsqueda de lo mejor. Pero, ¿cómo deshabituar a un alma perpetuamente alerta, paralizada por miedos y temores? ¿Cómo aprender a deslizarse por el tobogán de la existencia, cuando uno tiene una mentalidad de tesorero que especula día y noche, por no hablar de los conflictos interiores que parecen resistirse a la mejor voluntad del mundo?

En Spinoza, me he topado siempre con envidia con el concepto de *acquiescentia in se ipso* , es decir, la «satisfacción con uno mismo». Mientras uno no descubra la felicidad en el propio hogar, siempre será grande la *tentación* de correr de un lado para otro, de instrumentalizar a los demás y hacer de ellos dispensadores automáticos de recompensas, de afecto. El autor de la *Ética* parece querer conducirnos hacia ese amor de uno mismo que encuentra su origen en el fondo de nuestro ser. Nada que ver con el narcisismo, que se limita a amar exclusivamente una imagen truncada del propio ser.

El drama de Narciso, su soledad radical, consiste en no haberse encontrado a sí mismo, en realidad. Se contempla sin llegar a

conocerse. Solo tiene trato con representaciones. Por otra parte, para Spinoza la satisfacción con uno mismo nace del conocimiento intuitivo de Dios. Es en verdad genial: no desarrollamos la autocompasión solos delante del espejo, sino lanzándonos al mundo, entregándonos a los demás, viviendo. En este sentido, podemos reconocernos ya como seres incompletos, fundamentalmente carenciales, seres que creen encontrar en el consumo inmoderado un bálsamo para sus llagas, para sus heridas abiertas. La carencia, el sentimiento de vacío, nos lleva a perseguir falsos bienes, de donde resulta un gasto de energía considerable. Al final, nos vemos arrastrándonos por el suelo, exangües, y no muy felices, a decir verdad. ¿Cómo vivir en este mundo con sencillez, dejando a un lado la avidez de un ego herido y vindicativo?

Matthieu: La sencillez va de la mano de una economía de recursos emocionales: uno ya no necesita desgastarse gestionando sin tregua conflictos exteriores e interiores, deja de estar convencido de que el mundo entero está contra él, y de que todo es objeto de consumo, que hay que utilizar y sacarle el máximo a todo como cuando se exprime un limón. Nuestro ego ya no es como un niño mimado sediento de atenciones, ni se siente amenazado por todos los giros imprevistos. De repente, la persona realiza un formidable ahorro de energía. Se desenvuelve sin trabas en su serenidad interior, como un vehículo deslizándose en punto muerto, a diferencia del que circulara en primera, con el acelerador pisado a fondo, dando frenazos, haciendo el máximo de ruido y consumiendo el máximo de gasolina, sin conseguir llegar al destino del viaje, ya que el motor se sobrecalienta continuamente.

Christophe: La paz interior es fuente de ahorro de energía: movilizamos nuestra fuerza interna de un modo más inteligente, no la malgastamos tanto en gesticulaciones. Esto es importante, ya que tenemos una cantidad limitada de energía cotidiana, ya se emplee para esfuerzos físicos como psicológicos. Una vez sobrepasado cierto umbral, nos hemos «vaciado», ¡como bien solemos decir! Otra ventaja: no contaminamos a los demás con nuestros impulsos, nuestros nervios, nuestras exigencias y mezquindades.

Por otra parte, ¡la paz interior es beneficiosa para nuestra ecología mental! Reduce no solo las tensiones entre las personas, sino también las que se dan en su interior. Y las induce además a la toma de decisiones acertadas: consumir menos, no ponernos nerviosos,

tomarnos tiempo para pensar en las verdaderas necesidades, y no en las necesidades miméticas generadas por la sociedad de consumo (si el vecino tiene tal cosa, yo también la quiero).

Aligerarse de uno mismo, cuidar con tranquilidad y benevolencia del jardín de la vida interior (atentos siempre a la aparición recurrente de inquietudes, de pensamientos repetitivos, de obsesiones, de servidumbres…), cada vez requerirá de menos tiempo y energía, y con el tiempo nos liberará de todo lo demás, de todo aquello que no somos.

Matthieu: Se trata de una armonía duradera. Si uno está en armonía consigo mismo, se encuentra también en armonía con los demás y con su entorno natural. No al consumo desmedido, ni interior ni exterior.

Alexandre: Esta conversión interior es algo en definitiva muy humilde. No se trata de marcarse un giro de ciento ochenta grados, sino de realizar pequeños actos, día tras día. ¿Qué es lo que me hace feliz, en lo más hondo? ¿Cómo hacer que la vida circule?

Caja de herramientas para trabajar la paz interior

CHRISTOPHE

— *«Que la Fuerza te acompañe»* . A la celebérrima fórmula tantas veces repetida en la serie de *La guerra de las galaxias* , podríamos añadir: «y que la paz se instale en ti, ¡porque así usarás mucho mejor tu fuerza!».

— *La fuerza interior no engendra pasividad, sino un compromiso sereno* . No termina en monotonía, sino en una mirada aguzada y sensible a los matices, invisibles para las mentes agitadas.

— *La paz interior aumenta nuestra libertad* . Nos hace menos dependientes de los estimulantes y excitantes de la sociedad de consumo (publicidad, redes sociales, distracciones fáciles y gratificantes…).

— *Pero seguimos siendo imperfectos* . Tampoco se trata de censurarnos o de esterilizarnos, de privarnos de toda forma de locura, de desliz, de exceso o de impulsividad. Todo puede suceder, e incluso a veces esos deslices pueden resultar agradables, en su momento (beber demasiado alcohol, gastar en exceso, criticar…). Pero el arte y el hábito de trabajar la paz interior nos devolverán con mayor rapidez al camino de nuestras verdaderas elecciones existenciales y de nuestros valores. Solo se habrá tratado de eso, de un desliz, y no de una caída o de un accidente grave…

ALEXANDRE

— *¿De dónde nace esta contumaz necesidad de enemigos, tanto en el interior como en el exterior?* Para salir de las trincheras y de los búnkeres, con el fin de alcanzar una auténtica paz del corazón, identifiquemos los campos de batalla, aquello contra lo que partimos hacia la batalla, ¡mañana, tarde y noche! ¡Apostemos por deponer las armas, por desprendernos de corazas y cotas de mallas! ¡Optemos deliberadamente por la dulzura, la ternura y la no violencia!

— *Atreverse a ser uno mismo* . En *Ser y tiempo* , Heidegger lanza una vibrante llamada: «La decisión de atreverse a ser uno mismo no separa al *Dasein* de su mundo, no lo aísla para hacer de él un "Yo" soltado en medio del vacío». ¿Cuántos de nuestros miedos, de nuestras frustraciones, provienen de una existencia vivida en paralelo a uno mismo, disimulada tras los fantasmas, la apariencia, los ensueños, la inautenticidad, la huida? Reconciliarse con su ser, acercarse a la serenidad, implica asumir el riesgo de abandonar toda postura, de buscar a diario un equilibrio sin instalarse en un inmovilismo lastrado, en una falsa seguridad. Supone también enmarcar nuestra libertad en nuestra vida, con este cuerpo, estos traumas, estas heridas, estos mil y un recursos. Es, en suma, hacer las paces con todo lo que soy sin tener que soñar forzosamente con ser otro.
— *Aceptar la imperfección* , la ambivalencia que puede residir en un cuerpo, las montañas rusas interiores, supone estar en conformidad con el mundo. ¿Quién ha dicho que debamos liquidar todos nuestros problemas para que nuestros días transcurran felices? La paz, la alegría, se construyen con los medios de que disponemos. ¡No edifiquemos ideales abrumadores que nos aplastan, nos desalientan y minan toda posibilidad de progreso!
— *Identifiquemos aquello que nos apacigua de verdad* , aquello que nos consuela, nos alimenta y nos da reposo: una película, un espectáculo, un encuentro, un acto que nos reconcilia con lo cotidiano y reactiva una dinámica. Prestemos oídos a aquello que percibe nuestra brújula interior.

MATTHIEU

— *Agrandar nuestro «espacio» interior* , de tal manera que las penas y las alegrías tengan amplitud para desarrollarse en él, sin ignorarlas, pero sin que trastornen tampoco nuestra paz profunda.
— *Adquirir un buen conocimiento de nuestras emociones* . ¿Cómo nos sobrevienen? ¿Cómo descubrir su utilidad, sin vernos desbordados por sus crecidas? ¿Cómo establecer un diálogo inteligente con ellas, de forma que no perturben nuestra mente con desmesura? En último término, ¿cómo llegar a ser expertos en la liberación de las emociones perturbadoras, de manera que se disipen en el momento mismo de aparecer?

— *Saborear la pureza del momento presente* , la simplicidad natural de una mente en paz.
— *Ser menos vulnerables interiormente* . Ello nos permite abrirnos sin temor a los demás.

16

NUESTRA NATURALEZA PROFUNDA

Matthieu: Hace unos meses, durante una visita a Toulouse, me encontré al levantarme de la mesa con que no podía caminar. Se me había roto y bloqueado un mecanismo de la articulación de la rodilla. Me producía un gran dolor, pero por suerte, gracias a unos amigos, pudieron hacerme una IRM el mismo día y me operaron al día siguiente. Me gustara o no, me sometieron a anestesia general, y permanecí dormido algo menos de dos horas.

Al despertar, y en contra de lo que yo esperaba, viví una experiencia muy enriquecedora. Tenía la impresión de no estar allí del todo. Experimentaba un estado mental ligero y luminoso. Mis primeros pensamientos me llevaron a unirme con mis maestros espirituales. Durante una hora, su presencia iluminó mi paisaje mental. Me sentía en un estado de felicidad, de devoción y de confianza sin mezcla. Estaba solo en la habitación, y me puse a cantar mantras en voz baja y a recitar versículos de invocación del maestro. Pensé también en mis seres queridos.

Me dije que si las cosas sucedían de aquel modo tan agradable en el momento de la muerte, ¡no estaba tan mal! ¿Era la anestesia una especie de ensayo general? Un momento como aquel, ¿era revelador de aquello que está presente en lo más profundo de nuestra mente, cuando los pensamientos que llenan el campo de la conciencia quedan en silencio? Al final, me sentí contento de haberme sometido a aquella anestesia.

Más tarde, me pregunté si este tipo de experiencias podían ser reveladoras de nuestra naturaleza profunda. Ese sentimiento de ligereza y de felicidad quizá se debiera al hecho de que, al despertar de la anestesia, no fijamos de inmediato el mundo que nos rodea. La mente no está todavía deformada por las miríadas de construcciones conceptuales. Son las antípodas de los pensamientos obsesivos: una simplicidad perfecta. Me sentía como un niño pequeño que descubre la belleza de la vida con un espíritu nuevo y transparente.

Christophe: Tuve una experiencia de la misma naturaleza hace dos años, después de una operación importante. Desperté de la anestesia en un estado que me sorprendió, invadido por un profundo bienestar —o casi como una euforia de sentirme con vida—, y por un sentimiento de gratitud hacia los cirujanos, las enfermeras y enfermeros, hacia la medicina. Era algo inhabitual en mí, que tiendo a la ansiedad, por lo que mi mente se vuelve de entrada hacia el lado negativo o preocupante de las situaciones. Habría podido sentirme alarmado por el dolor, el postoperatorio, por todos los tubos y catéteres inseridos en mi cuerpo, por la incertidumbre en relación con mi salud y mi futuro. Pero no, la serenidad y la gratitud eran lo que predominaba, ¡sin ningún esfuerzo!

Sé lo que es trabajar la gratitud, es un entrenamiento que practico con regularidad y que aprecio, pero nunca la había experimentado con tal fuerza, de un modo tan físico, y sobre todo con tanta facilidad. Me pregunté al instante: «Bueno, bueno, tú no estás en tu estado normal, ¿no será la anestesia la que te lo ha provocado?». Y simplemente, me dejé llevar. Aquel estado duró un buen rato, alrededor de una hora, y mientras estaba en la sala de reanimación, un entorno que en realidad es bastante estresante. Una vez en mi habitación, aquel estado se prolongó, más matizado, durante las primeras horas de la tarde, facilitado sin duda por la anestesia, la ausencia de dolor y el alivio. Pero entonces, Matthieu, me acordé de tu experiencia, que me habías contado y que era similar, y me dije: «Pensándolo bien, ¿por qué tendría que ser esto un mero fenómeno artificial, provocado por la anestesia? ¿No podría pensarse también que la anestesia ha obrado un efecto clarificador, revelador de un fondo preexistente, a un nivel por debajo de las inquietudes, igualmente posibles durante la reanimación de una anestesia?

Matthieu: Como el viento que disipa las nubes.

Christophe: Y de pronto, lo que sentía ya no me parecía un artificio, sino una especie de inmersión en una eventual «naturaleza profunda», como la que evoca la tradición budista. En tal caso, la química de la anestesia no habría creado ese estado, sino que lo habría posibilitado, facilitado, revelado.

Matthieu: Sería interesante conocer la frecuencia de este tipo de experiencias. Cuando se trata de personas por lo general atormentadas, ¿qué es lo primero que aflora en su mente? Francisco

Varela me contó que, al despertar tras una larga operación de trasplante de hígado, lo primero que le vino, con una claridad increíble, fue la imagen de su maestro, Tulku Urgyen Rinpoche. Hace años acompañé a otro maestro tibetano, Nyoshul Khen Rinpoche, sometido a una operación de apendicitis en Périgueux. Estaba a su lado cuando despertó, y pronunció tres veces la palabra *rigpa* : «despertar, despertar, despertar». Esta palabra no hace referencia al despertar del sueño o de la anestesia, sino al despertar a la naturaleza profunda del espíritu. Me pidió a continuación que le leyera algunos versículos sublimes de los grandes maestros del pasado. Al cabo de unos minutos, dijo: «Bien, es suficiente», y guardó silencio.

En el budismo, se habla de la «naturaleza de buda», que es la verdadera naturaleza del espíritu. No se trata de una simple visión optimista de la naturaleza humana. Volvamos a precisar qué entendemos por «naturaleza de buda»: es la naturaleza fundamental del espíritu, una especie de «bondad original» que se manifiesta cuando el espíritu se libera de los velos de la confusión mental, de la ignorancia y de las distorsiones de la realidad.

Christophe: Con posterioridad, he buscado estudios acerca del tema, pero no he encontrado gran cosa. Existen algunas publicaciones médicas que hablan de estados de euforia tras el empleo de lidocaína, por ejemplo, pero no es lo mismo que vivimos nosotros, es algo diferente a aquel sentimiento de paz y de claridad. Hay otros momentos en que tal estado puede presentarse: con motivo de ciertas meditaciones, de instantes existenciales muy intensos durante los cuales nos hallamos ante la naturaleza o el cielo estrellado, o en momentos de la vida ordinaria, muy cotidianos pero con una presencia nuestra perfecta, y que hacen nacer en nosotros esas percepciones. Todas ellas irrupciones de serenidad, procedentes de circunstancias que las favorecen, pero no tan solo eso, sino que emergen de lo más profundo de nosotros mismos.

Alexandre: Miguel de Unamuno proponía un diagnóstico inquietante: «Casi todos los hombres nos aburrimos inconscientemente. El aburrimiento es el fondo de la vida, y el aburrimiento es el que ha inventado los juegos, las distracciones, las novelas y el amor». ¿Qué anida en lo más hondo de nosotros? ¿Un cansancio enorme, una angustia lacerante, una insatisfacción tenaz…? ¿Cuál es nuestra naturaleza auténtica? En mi trayectoria, he tenido el privilegio de pasar por el quirófano en varias ocasiones. Al despertar, también he

sentido una gratitud extrema. Allí estaba yo, completamente drogado gracias al anestesista, que no la había fastidiado, gracias al urólogo, gracias a las manos que habían preparado toda la parafernalia que pasa por los tubos. Abría los ojos gracias a una central eléctrica que había funcionado correctamente. Me abría, en suma, a una plenitud, a la experiencia de la interdependencia sin reservas. El carácter milagroso de la vida, este regalo inmenso, me saltaba a los ojos. Pensaba también en todas las personas que, después de pasar por la misma mesa de operaciones, no habían tenido la suerte de volver con buen pie al camino de la salud plena.

Aquella alegría, aquella despreocupación, ¿eran debidas al Propofol y su efecto euforizante? ¿Había alcanzado con intensidad única lo más hondo de mi ser y, atrevámonos a decirlo, la naturaleza de buda?

Matthieu: Tampoco hay que ir demasiado deprisa. Este tipo de experiencia en cuyo transcurso las nubes de las cogitaciones mentales quedan momentáneamente disipadas nos permite obtener una imagen del cielo de la naturaleza del espíritu, que siempre está presente detrás de esas nubes. Pero de ahí a concluir que el despertar de la anestesia nos permite recuperar la naturaleza de buda… ¡Sería demasiado fácil!

Christophe: Y en este tipo de experiencia médica, que los tres hemos vivido, hay una combinación que hace de detonante: el hecho hacer frente a la propia vulnerabilidad, un entorno benevolente, una incapacidad transitoria del cuerpo, una estimulación intensa de la mente, quizá también una ayudita farmacológica… Con todo ello, nos vemos de pronto ante un estado mental poderoso y desacostumbrado, ¡del que nos resistimos a pensar que no sea más que una ilusión!

Alexandre: Las grandes tradiciones espirituales no dejan de recordarnos que existe en lo más profundo del hombre una plenitud, una salud fundamental, unos recursos inauditos. Sin embargo, cuando no hay una actividad que nos requiera, ni unos compañeros que nos apoyen, el punto muerto, la tonalidad habitual de nuestro ser puede verse arruinada por la tiranía del deseo, o por el aburrimiento, como decía Unamuno. ¿Es posible que exista un tabique, una separación que nos impida extraer los tesoros que conservamos en el fondo del corazón? ¿Cómo descender hasta ello, cómo llegar hasta esa alegría, esa paz, ese cielo inmaculado de la conciencia infinita? Es a esta mudanza interior a la que nos invitan sabios y filósofos. ¿Dónde

hemos elegido fijar nuestro domicilio? ¿En nuestra categoría mental, o en lo más hondo de nuestra intimidad, a partir de la cual estamos llamados a vivir?

Matthieu: Recuerdo a una mujer que me confesaba: «Cuando miro en lo más hondo de mí, lo que veo es tristeza». Es muy conmovedor oír una afirmación así. No se puede poner en duda lo que una persona siente en lo más hondo de sí. Sería cruel e inaceptable tomar esta declaración a la ligera y proponer: «Bien, pues intente ser un poco más alegre». Qué más quisiera ella, lo que le sucede es que no encuentra la manera. En otra ocasión, conocí a un joven en Canadá que me dijo: «Por mucho que busco una y otra vez en mi interior, no encuentro ninguna razón para querer seguir viviendo». Uno se siente inerme ante una aseveración tan trágica.

¿Qué decir? Podría sugerirse a estas personas si, tras la tristeza, tras esa falta total de sentido, no podrían intentar captar un componente más fundamental de su experiencia: la facultad primordial de conocer, la cual no se ve alterada ni por la tristeza, ni por ningún otro estado anímico específico. Esta «presencia despierta», o «presencia abierta», corresponde al espacio de conciencia en el seno del cual se generan todos los acontecimientos mentales. Conservando la unión con este espacio, se hace posible no identificarse con la tristeza, o cualquier otro estado mental aflictivo. Es preciso sugerir este nuevo enfoque con delicadeza y paciencia, sin exigir demasiado de quienes no encuentran ninguna razón para vivir. A pesar de todo, es posible que esta mirada entreabra una puerta hacia la libertad para aquellos que hasta tal punto son prisioneros de su propia mente.

Cuando uno ha conseguido poner un pie en la puerta, preferentemente bajo la dirección de un maestro espiritual auténtico, puede familiarizarse luego cada vez más con esta presencia despierta, que se encuentra en las entrañas de nuestro ser, al tiempo que puede aprender a liberarse de las proyecciones mentales.

Christophe: Hemos hablado ya del modo por defecto, ese funcionamiento básico de nuestro cerebro en estado de reposo: «lo que hace nuestro cerebro cuando no estamos haciendo nada». Probablemente corresponda (en el plano emocional al menos es sin duda así) a las redes cerebrales que más a menudo se activan. Pero no se asocia con los mismos contenidos para todo el mundo: se observa un mayor funcionamiento de este modo entre las personas que sufren de esquizofrenia, de depresión o de autismo, patologías en las que el

paciente es víctima de desplazamientos automáticos de contenidos mentales dolorosos, que le distancia en parte del mundo exterior.

De ahí la importancia del entrenamiento para orientar este «funcionamiento en punto muerto» de nuestra mente hacia una visión más abierta, justa y equilibrada, y no tan solo centrada en uno mismo y con tendencia a crisparse en torno a las propias inquietudes. Cuanto más nos esforcemos por adoptar en nuestra mente cierto tipo de mirada sobre el mundo —más pausada, serena, con voluntad de objetividad, de verdad y de libertad—, más probabilidades tendremos de que sea esta mirada la que emerja espontáneamente cuando abandonemos todo esfuerzo mental, cuando nuestro cerebro pase al «modo por defecto».

Matthieu: Sí, las tendencias habituales son resultado de la acumulación de nuestros pensamientos y emociones, que se suman a nuestras predisposiciones genéticas.

Christophe: Y si uno está continuamente quejándose, dándole vueltas a las cosas, atormentándose, flagelándose, entonces será eso lo que procesará nuestro cerebro cuando esté en el «modo por defecto», cuando cese todo esfuerzo. Tales circuitos girarán solos. A largo plazo, ¡nada de lo que dejamos que dé vueltas en nuestra mente es inocuo! Nuestra libertad interior está en juego también en esos momentos: si luchamos por que nuestras percepciones más sombrías no ocupen todo el espacio, si aportamos a nuestra mente con la misma regularidad visiones más justas y serenas, entonces, poco a poco, los esfuerzos por alcanzar la «tranquilidad del alma» de que hablan los filósofos estoicos serán más fáciles de realizar, se darán de un modo más espontáneo.

Alexandre: La ascesis, la liberación interior, choca en este momento con una cuestión de las más espinosas: ¿tenemos algún margen de maniobra para influir en el estado habitual de nuestro humor? ¿Podemos modificar ese punto muerto, o está regulado a la manera de un termostato, que mantiene rigurosamente la misma temperatura, tanto si abrimos las ventanas como si no? ¿Es posible cambiar, en suma, desprenderse de los hábitos pertinaces, renacer de un modo más ligero?

LA NEUROPLASTICIDAD, UNA VEZ MÁS

Matthieu: El entrenamiento permite modificar la línea de base, el

grado medio de bienestar (o de malestar) al que uno regresa entre altibajo y altibajo de la existencia. Tanto si reina una calma chicha como si hay olas de quince metros rompiendo en medio del océano, a corto plazo el nivel medio de una persona permanece el mismo. El entrenamiento de la mente consigue modificar de un modo gradual el nivel del mar de nuestra experiencia vivida.

Alexandre: Quien carga con un fondo de depresiones o de ansiedad, ¿puede llegar a vislumbrar siquiera un pequeño claro entre las nubes? ¿Podemos esperar una mejoría, por ligera que sea, de nuestro punto muerto? El modo por defecto del cerebro parece coriáceo, estable, duro como el granito…

Matthieu: Es estable mientras no hacemos nada al respecto. Si uno deja que las tendencias se perpetúen, estas no cambiarán solas. El psicólogo Paul Ekman habla de la «plataforma», o línea de base, sobre la que uno se sostiene en la existencia. Si nos aplicamos a la tarea de transformar nuestra manera de ser mediante el entrenamiento, seguiremos sintiendo las alegrías y las penas, pero el nivel de la plataforma habrá cambiado. Es algo que lleva su tiempo, a no ser que en nuestra existencia sobrevengan grandes conmociones.

Christophe: Para responder a tu pregunta, Alex, pienso que no hay por qué ver el regulador del termostato como algo rígido, «duro como el granito», según tus palabras, imposible de modificar. Si sabes regular tu termostato, podrás cambiar la temperatura. Y la manera de conseguirlo empieza ya por conocer el modelo, y por decirte a ti mismo que cuanto más machaconamente des vueltas a tus pensamientos negativos, más musculosamente refuerzas ese modo por defecto negativo. En cuanto dejes de estar haciendo algo, de distraerte, de ver una película, esos circuitos se pondrán a girar solos en el sentido inapropiado. Pero por fortuna están vivos, son plásticos y moldeables. Con la condición de realizar ciertos esfuerzos.

La cuestión no es otra que la de la libertad después de la esclavitud: si durante años hemos estado esclavizados a modos de pensamiento dolorosos y negativos, la «libertad», la que sigue al hecho de hacer un esfuerzo, verá el regreso al poder de esos antiguos dictadores. La única libertad fecunda y garantizadora de progreso para nosotros será una especie de libertad vigilada y exigente, mientras vayan desapareciendo a fuerza de erosión nuestros antiguos reflejos mentales y emocionales. Es decir, hasta que haya cambiado nuestro

funcionamiento por defecto.

Matthieu: Este nivel de base se modifica con el tiempo, pensamiento a pensamiento, emoción a emoción, reacción a reacción, disposición de humor a disposición de humor. Un arrebato de ira dura unos segundos, un humor taciturno unas horas, y un carácter propenso a la ansiedad, años. Pero nada de todo esto está grabado en la piedra. Las investigaciones en el ámbito de la neuroplasticidad confirman la posibilidad de transformación.

Christophe: Y pienso que es uno de los grandes envites de la ciencia psicológica del mañana: enseñar a los seres humanos a configurar mejor por sí mismos su propio funcionamiento cerebral. En psicología positiva, por ejemplo, se intenta entrenar a darle vueltas en la mente a nuestros estados anímicos positivos, nuestras miradas positivas sobre el mundo. Uno tiende a pensar machaconamente en lo que no va bien, y es importante, aunque sin engañarse, por supuesto, hacer lo mismo con las cosas positivas, rememorar los buenos momentos del día, volver a pensar en el bien que hemos hecho o que nos han hecho, etc. No solo porque esto procure experiencias agradables, sensaciones placenteras, cosa que siempre es bueno, sino porque va a instalar y a poner en funcionamiento todo un conjunto de circuitos cerebrales constructivos y realistas. No se trata de mentirse, de pretender que la adversidad no existe, sino de ampliar sin descanso la mirada para reconocer también todo aquello que va bien, todos los avances ya logrados, todo cuanto representa una fuente de esperanza, de consuelo, de energía lúcida e inteligente. Cuanto más se multiplique este tipo de experiencias y de esfuerzos, más opciones tendremos de que nuestro modo por defecto se reequilibre hacia la positividad. Simplemente hay que tener en cuenta, eso sí, que es todo un trabajo, ¡y que es largo!

Alexandre: La buena noticia es que no todo está grabado en mármol, que no hay ninguna fatalidad que pese *ad vitam æternam* sobre nuestra interioridad. Incluso el granito espiritual que nos constituye puede modelarse. Paciencia, tiempo y meditación consiguen más que la fuerza y la rabia… Paso a paso, el entrenamiento de la mente nos abre a una conciencia que, más allá de los estados psicológicos, va acompañada de paz, de alegría, de una *libertad inatacable* . El desafío consiste en llegar hasta ella en medio de la tormenta.

Matthieu: En la superficie, una tormenta se abate con toda su

violencia, pero en las profundidades del océano la calma persiste inalterada. Si uno vive tan solo las experiencias de la superficie, no deja de verse agitado por el oleaje del sufrimiento.

Christophe: Sí, aun cuando con frecuencia, cuando uno se ve en medio de grandes olas, tiende a debatirse por mantenerse a flote, en lugar de dejarse ir en algunos momentos hacia el fondo: ¡tenemos demasiado miedo de perecer!

Matthieu: Si uno adquiere la costumbre de frecuentar las profundidades, logra una confianza y una fuerza anímica que le permiten atravesar con desenvoltura las vicisitudes de la existencia. La facultad de retornar a la presencia despierta nos hace mucho menos vulnerables.

Alexandre: Cuando uno está en pleno caos, en medio del tormento, ¿cómo no identificarse con el pánico, con los conflictos internos, con las pasiones?

Matthieu: Está claro que mientras uno está atrapado en medio de la tormenta, es muy difícil unirse a la presencia despierta que observa la tempestad sin dejarse arrastrar por ella. Aquello que es consciente del pánico no es el pánico. Si consideramos adoptar esta mirada a largo plazo, es deseable entrenarse en gestionar nuestros tormentos, conflictos y torbellinos interiores, comenzando por los estados mentales más fáciles de tratar, para así ir ganando poco a poco en pericia. En lo sucesivo, estaremos mejor equipados para hacer frente a las poderosas perturbaciones interiores, con frecuencia asociadas a acontecimientos trágicos.

En numerosos casos, no tenemos más opción que trabajar las emociones una vez se han apaciguado. Con un poco más de experiencia, podremos afrontar las perturbaciones interiores antes de que se hayan vuelto incontrolables. Las veremos venir y sabremos aplicar los antídotos apropiados. Finalmente, un mayor dominio de la mente permitirá tratar las emociones mientras estas se expresan, de forma que no siembren la turbación en la mente.

MOMENTOS DE GRACIA

Christophe: Pero ¿y cuando hablamos de las peores tormentas de la vida? Un padre que pierde a un hijo, por ejemplo, no está pensando en

descender hasta el fondo del océano, hacia su naturaleza profunda de apaciguamiento total, porque al desear eso le parecería que está abandonando a su hijo, aunque esté muerto. Del mismo modo que, en su desesperación, hay padres que se abrazan al ataúd de su pequeño, porque no quieren que lo entierren, algunos «prefieren» permanecer en la superficie. Quizá porque el sufrimiento que comporta el duelo no deja de ser un vínculo…

Matthieu: Ya os he contado en alguna ocasión la historia de aquella mujer de Hong Kong que encontró a su hijito ahogado en la piscina. En el transcurso de la hora que siguió al suceso, se dijo a sí misma que tenía que elegir, sin dilación, entre dos alternativas: o dejaba que la muerte de su hijo arruinara el resto de su vida, ya que no podía haber nada peor que aquello; o se decidía a llevar una vida constructiva que pudiera aportarle satisfacciones profundas, sin que ello supusiera en modo alguno una merma en el amor indefectible que sentía por su hijo. Eligió esta segunda opción. Recuerdo también el testimonio de Andrew Solomon, en su obra *El demonio de la depresión* (*The Noonday Demon: An Atlas of Depression*). Su madre moribunda le advertía: «No pienses que si dejas que la tristeza asole tu vida, es un homenaje que me haces».

Alexandre: ¿Qué mueve a esa madre doliente que se enfrenta a la peor de las situaciones imaginables a no dejarse vencer, a no permitir que la pena la aniquile?

Christophe: Sería útil e instructivo llevar a cabo una investigación precisa, hablar con la señora y preguntarle qué camino tomaron sus emociones, cómo discurrieron sus pensamientos, minuto a minuto. ¿En qué momento y de qué modo le fue posible considerar siquiera tal decisión? ¿Tuvo alguna experiencia particular?

Matthieu: Le sobrevino como una revelación. Sin duda vio dos caminos: el de la tristeza inconsolable y el del amor.

Christophe: No puede ser tan solo una visión intelectual. Para que un pensamiento se nos imponga de ese modo, tiene que estar «vehiculado» por una emoción fuerte. En psicología cognitiva, solemos decir: «Cuanto más fuerte sea la emoción, más fuerte será la cognición» (el pensamiento automático). Cuando un pensamiento se abre paso en nuestra mente como una evidencia, es porque detrás hay una intuición, una emoción materializada que lo impulsa. En todo este

tipo de «revelaciones», frecuentes por ejemplo en las experiencias místicas, siempre se les corresponde algo a nivel corpóreo o emocional. Podríamos compararlo con un volcán que, al entrar en erupción, hace aflorar parte de su naturaleza profunda a la superficie, ya sea en forma de lava, o de magma. Sin esperarlo, la erupción viene en nuestra ayuda.

Matthieu: Los grandes momentos de felicidad, de amor o de generosidad, con frecuencia conllevan una apertura interior. Uno se dice: «Ahora sí que me siento de verdad en armonía conmigo mismo». Para el budismo, tales momentos son destellos de la naturaleza de buda, como los del alba, antes de que el sol brille en todo su esplendor.

Christophe: ¿Qué sucedió en el cerebro de esa mujer en el instante en que, de repente, en medio de un terrible trance emocional, fue capaz de ver con claridad que, como tú dices, se abrían delante de ella un camino que era el de la tristeza y otro que era el del amor, un camino de muerte y otro de vida? Si pudiéramos explorar tales momentos mediante neuroimagen, a buen seguro identificaríamos los sustratos cerebrales correspondientes.

Sin duda existen diferentes vías para acceder, aun transitoriamente, a ese sentimiento de armonía. Acabamos de hablar de la vía del terremoto existencial, la vía del duelo, cuya sacudida emocional permite a algunas personas cambiar radicalmente de actitud. Pero hay también grandes transformaciones que se dan de un modo tranquilo y discreto. El afloramiento de esa naturaleza profunda no deja de estar vinculado con lo que intentamos enseñar a nuestros pacientes cuando les decimos: «Háganse presentes con todo su ser durante esos momentos de gracia, durante esos instantes en que se sienten en armonía con ustedes mismos, con los demás, con la naturaleza. Esos momentos son preciosos. Cada vez que tengan ocasión de vivir uno de ellos, ¡deténganse! Abran la mente, saboréenlo, háganse plenamente presentes…». Con ello, se crea una pequeña solución de continuidad, una pequeña porosidad, entre nuestro pequeño mundo cotidiano, en que todo es lógico, previsible, explicable, y el misterio que representa el hecho de estar vivos y ser conscientes, inmersos como estamos en un entorno que creemos comprender, pero que nos sobrepasa. Todas estas prácticas repetidas, ya se realicen en un marco budista o en el contexto de la psicología, crean momentos de porosidad en esa naturaleza profunda…

Matthieu: Mi madre habla de la luz que penetra por entre las grietas de una pared.

Christophe: ¡Tu madre tiene siempre esa manera tan poética de hablar de psicología! ¡Cada vez que la veo, me vuelvo con una frase para meditar! Hablar de nuestras fragilidades como de luces que nos iluminan es una imagen que muestra hasta qué punto nuestras fuerzas nunca están muy alejadas de nuestras debilidades, como tampoco nuestros recursos están nunca muy lejos de nuestros sufrimientos… Y no se trata de una simple metáfora tranquilizadora: sus frases, sencillas, no son «ilusiones reconfortantes», sino auténticas verdades, cuyo alcance exacto muchas veces solo comprendemos con el paso del tiempo…

Volviendo a nuestra charla en torno a la naturaleza profunda, ¿cómo haríamos para ir a su encuentro? Para ir al encuentro de esa naturaleza, para permitir que nos toque. Quizá podríamos inspirarnos en la geotermia: excavar por debajo de casa para aprovechar el calor del subsuelo, de las capas profundas de la Tierra. Es un recurso calorífico infinito, que está siempre presente en potencia bajo nuestros pies, pero del que solo pueden beneficiarse aquellos que han hecho el esfuerzo de realizar prospecciones… A veces pienso que la meditación es a nuestra mente lo que la geotermia es (¡o podría ser, en un mundo ecológico ideal!) a nuestra casa: una prospección hacia lo más profundo de nosotros mismos, que nos pone en contacto con recursos siempre presentes, pero ocultos y poco accesibles sin un mínimo de esfuerzo por nuestra parte.

Matthieu: Somos como el pobre que ignora que hay un tesoro oculto bajo su cabaña. Es rico, porque el tesoro le pertenece, y al mismo tiempo es pobre, porque no sabe que lo posee.

Alexandre: En *Zadig* , Voltaire cuenta la historia de un ermitaño que, en el momento de despedirse, por todo agradecimiento, incendia la casa de su anfitrión. Bajo los escombros había un inmenso tesoro. Cuando leí este cuento, siendo adolescente, experimenté una especie de pequeño despertar, una revelación en realidad. Detrás de los reveses de la fortuna, de la discapacidad, bajo las tejas de la cotidianeidad, podía ocultarse —lo decía Voltaire— una enseñanza, una riqueza, un regalo inesperado. Toda una invitación a considerar la adversidad, los incordios, los obstáculos, como otras tantas ocasiones despejar los escombros del camino, para decir adiós a las falsas

ilusiones y continuar el descenso hacia el tesoro que anida en lo más hondo, sin caer en un victimismo que solo nos enajena.

Christophe: Es una vía de cambio psicológico que los psicoterapeutas debemos explorar más. Sin embargo, no se trata de la misma propuesta que promulgan muchas terapias tradicionales, las cuales animan a excavar, a ahondar hasta el fondo de los problemas, de forma que la persona está siempre rebuscando en su pasado y examinándose el ombligo, cosa que muchas veces es interesante, pero que no siempre es fructuoso. De lo que hablamos es de descender hasta el fondo de la condición humana de cada cual, pero en un estado mental radicalmente diferente, renunciando a toda pretensión al control y al dominio, dejándose ir confiadamente, despojándose de las propias certidumbres y esforzándose por observar y sentir, simplemente.

A veces tengo la impresión de que, en tales momentos, es como si pasáramos de nuestro pequeño jardín a un amplio espacio natural. En nuestro jardín, podemos sentirnos muy a gusto, pero todo está bajo control, lo tenemos todo a nuestro alcance. En la naturaleza, los ingredientes son los mismos, pero se dan de un modo ilimitado: nada está bajo nuestro control, ni hay nada destinado a nuestra posesión, ni tenemos nada que obtener. El entrenamiento de la mente tiene algo de jardinería; hacemos todo lo que podemos con aquello que vivimos, con aquello que somos. Pero de vez en cuando se produce un desajuste, porque vivimos una experiencia fuerte, o inesperada, para nada. Este desajuste nos abre los ojos y vemos que la naturaleza profunda de nuestro espíritu, de nuestro ser, de nuestra alma —no sé muy bien cuál es la palabra adecuada—, se nos ha revelado por un instante. Nos vemos fuera de nuestro pequeño jardín, para caer en el vasto mundo, y entonces tan pronto estamos en lo alto de una montaña como en el corazón de un bosque, o en medio de inmensas praderas…

Uno se siente por fuerza más libre en la inmensidad de la naturaleza que en un pequeño jardín. Un espacio limitado puede inspirarnos cierto sentimiento de libertad, y en nuestra vida cotidiana este tipo de sensación es algo necesario. Pero la verdadera libertad va más allá, implica renunciar al deseo de controlar y de poseer, nace de un desapego que en ciertos momentos puede parecer angustioso. De ahí el interés de esos momentos particulares: ¿serán quizá aquellos en que descubrimos nuestra naturaleza profunda?

Caja de herramientas para abrirnos a nuestra naturaleza profunda

MATTHIEU

— *Mantener la mente abierta* . Vivir los momentos clave de la existencia con una mente abierta, acogiendo el abanico de posibilidades constructivas existentes, tanto para uno mismo como para los demás.
— *Saber discernir* . Dejar que lo que verdaderamente cuenta aflore a la superficie, desde lo más hondo de la conciencia.
— *Confiar* . Pase lo que pase, sabremos utilizar las circunstancias adversas como catalizadores para progresar en el camino espiritual y mostrarnos más benevolentes con quienes nos rodean.
— *Un espacio para la interdependencia* . Resituemos los acontecimientos que nos afectan en el contexto, mucho más amplio, de la interdependencia entre todos los seres, quienes, al igual que nosotros, viven innumerables alegrías y sufrimientos.

ALEXANDRE

— *Observar el personaje al que represento durante todo el día* ; analizar las etiquetas, las funciones de las que me valgo para definirme; examinar ese traje, ese disfraz que me pongo de la mañana a la noche; todo ello con el fin de atreverme a desnudarme para ir en busca de lo más hondo del ser.
— *Tomar conciencia del peso de la educación* , de la cantidad de prejuicios, del sinnúmero de imágenes ilusorias que han terminado interponiéndose entre nosotros y la realidad. Baste identificar esa capa ficticia, para acoger la cotidianeidad tal y como se nos presenta sin la intervención del ego, de los conceptos, ni de las mil y una expectativas que configuran mi mundo.
— *Descubrir los deseos profundos, las aspiraciones íntimas que anidan en mi interior* . ¿Qué espero de la vida? ¿En pos de qué corro tan afanosamente?
— *Aceptar perder agarraderos, reubicarse* . El ego defiende con uñas

y dientes su territorio. Establece fronteras, pone su empeño en delimitar el mundo. En su desvarío, nos aísla, nos confina a la soledad, al alejamiento. Abrir el corazón, salir de las fronteras de nuestra estrecha individualidad, implica aventurarse en la experiencia de arrojarse al vacío, de nadar en plena libertad.

CHRISTOPHE

— *Descubrir nuestros recursos interiores* . Esta «naturaleza profunda» de la que acabamos de hablar no es un mero debate teórico, ¡sino una cuestión práctica! Hagamos todo lo posible por no olvidar jamás todas las fuerzas y recursos que albergamos dentro de nosotros. No se trata de ningún autoengaño: nuestra mente está hecha de tal forma que, muy a menudo, subestimamos nuestras capacidades personales para afrontar la adversidad. Y también hay que contar con las fuerzas y los recursos que están a nuestro alrededor: la ayuda y la inspiración que pueden aportarnos los demás. Estamos bastante mejor equipados de lo que creemos… Pero para acceder a esos recursos, externos e internos, lo mejor es no replegarse en uno mismo, en sus miedos y amarguras, en sus certidumbres, tanto positivas como negativas.
— *¿Y si no aparece nada?* ¿Y si no se manifiesta ninguna señal tangible de la existencia o del afloramiento de nuestra naturaleza profunda? Bien, ¡no pasa nada! Sea como sea, sigue ahí. No nos olvidemos de vivir, de hacer cosas, de amar, de trabajar, de disfrutar y de ayudar a los demás, lo mejor que podamos. Y mientras tanto, permanezcamos receptivos a esa parte profunda y universal que todas y todos llevamos dentro.

17

ANTE LA MUERTE

Matthieu: Cuentan del gran sabio tibetano Drukpa Kunleg, que vivió unos años en el reino de Bután, que una familia lo invitó a su casa para que la bendijera con sus buenos augurios. Él les dijo: «Mueren los abuelos, mueren los padres, mueren los hijos». La declaración fue acogida con un silencio respetuoso, pero algo incómodo. Al cabo de unos instantes, el maestro se explicó: «Bueno, si mueren en este orden, no tiene por qué haber ningún drama desgarrador en la familia».

Alexandre: Entonces… lo mejor que podemos desear es: «Muere Matthieu, muere Christophe, muere Alexandre…». ¡Salgo bastante bien parado!

Matthieu: Claro, Alexandre se pone muy contento, dado que es el más joven de los tres…

Christophe: Me encanta esa historia, que presenta la muerte como un fenómeno natural y con sentido. Únicamente su llegada precoz hace de ella algo anormal y doloroso: lo que nos aflige no es la muerte en sí, sino el sentimiento de que se presenta demasiado pronto en comparación con nuestras ganas de vivir, con todas las cosas que a uno le parece que le faltan por hacer y por vivir. Por eso andamos siempre buscando consuelo ante la muerte. Arnaud Desjardins decía que, en nuestro inconsciente occidental, la muerte nos da miedo porque nos parece que es la negación de la vida: asociamos muerte y vida como un par de contrarios. Pero en ciertas culturas, orientales sobre todo, cuando se habla de la muerte, es otro el fenómeno al que se alude como su inverso: el nacimiento. En lugar de percibir la muerte como lo opuesto de la vida, se la concibe como lo opuesto del nacimiento, o como aquello que responde al nacimiento. Un primer aspecto beneficioso de esta visión es que nos induce a percibir la muerte como un paso, y no como un estado. Aunque no se sepa muy claramente hacia dónde conduce ese paso…

Matthieu: Aun sin considerar la muerte como un paso, mediante una visión sana de la misma, en lo más hondo de nosotros comprendemos que es inevitable y que su hora es imprevisible. Ser conscientes de esta evidencia nos permite conceder a cada instante que pasa todo su valor, aunque ese instante consista en no hacer nada, o en mirar cómo los pájaros revolotean alrededor de un árbol en flor. Esta toma de conciencia no tiene nada de morbosa: nos invita a vivir mejor y a no malgastar el tiempo, como si fuera polvo de oro que se nos escurre entre los dedos. Seamos lo bastante inteligentes como para reconocer el valor inestimable de cada momento de vida y para decidirnos a hacer de él el mejor uso posible, con vistas a nuestro bien y al de los demás. Decía Séneca: «No es que tengamos poco tiempo, es que lo perdemos mucho». Disipemos esa ilusión consistente en creer que tenemos «toda la vida por delante». No nos pongamos un velo delante de la cara para ocultarnos el acercamiento ineluctable de la muerte. Desde tiempos inmemoriales, jamás se ha oído hablar de nadie que haya escapado a ella. Si uno se rebela contra este estado de cosas o finge ignorarlo, mal comienza.

Christophe hablaba del contraste con el nacimiento. Este, de hecho, es la primera señal que indica que uno es mortal. Desde el nacimiento, cada instante que transcurre nos acerca a la muerte. De entre todas las enseñanzas de Buda, se dice que aquellas que hablan del carácter perecedero de todas las cosas son como la huella de la pata de elefante en el bosque: la mayor de todas las huellas. La reflexión sobre la muerte y la impermanencia es, en efecto, la que hace que nos entreguemos con mayor intensidad a la práctica espiritual y la que nos impulsa a extraerle a la existencia su quintaesencia, en lugar de dilapidarla en trivialidades.

Dilgo Khyentse Rinpoche contaba la historia de un sabio de comienzos del siglo XX, un yogui casado con una mujer llamada Apu, a la que estaba muy unido. «Si Apu desapareciera, yo no permanecería mucho tiempo en este mundo», decía a veces. Un día en que él estaba ausente, Apu falleció. Cuando él regresó, sus discípulos no se atrevían a darle la noticia. Hasta que por fin, armándose de valor, le dijeron al maestro: «Tenemos que darle una muy mala noticia: Apu ha muerto». El maestro los miró durante unos instantes con una especie de conmiseración, y al cabo les dijo: «¿Por qué tenéis ese aspecto tan consternado? ¿No habéis comprendido las enseñanzas sobre la impermanencia y la fragilidad de la vida humana que tan a menudo os

he impartido?». Ser plenamente consciente de la realidad es la mejor manera de no quedarse en estado de shock cuando se abate sobre nosotros.

Tenía un amigo que trabajaba en Air India, en el aeropuerto de Delhi. Era un sij, con su turbante y su hermosa barba blanca, al que había conocido casualmente en el aeropuerto. Cada vez que pasaba por allí, le llamaba por teléfono, y tomábamos una taza de té mientras yo esperaba mi avión. Solíamos hablar de filosofía, y retomábamos la conversación en el punto en que la habíamos dejado la vez anterior. Un día, se acercó con aspecto muy serio y me dijo: «El mundo es injusto, y no consigo aceptarlo. Mi padre, que era un hombre verdaderamente bueno, ha muerto. No puedo comprenderlo». No sabía muy bien cómo ayudarle, y se me ocurrió contarle la siguiente anécdota de la vida de Buda. Un día, una aldeana que acababa de perder a su hijo, fue a ver a Buda y le dijo, desesperada: «¡Oh, tú, el Iluminado! ¡Por favor, devuelve a mi hijo a la vida!». Después de acogerla con bondad, Buda le dijo: «Para hacer eso, necesito ceniza y semillas de mostaza obtenidas de un hogar del pueblo en que no haya muerto nadie». La mujer fue de casa en casa, hasta que regresó al anochecer con Buda, para decirle: «He comprendido que nadie escapa a la muerte y que esta forma parte de la vida».

Alexandre: ¿Cómo vivir mínimamente relajados con esta espada de Damocles que pende sobre nuestras cabezas? ¿Dónde encontrar un minuto de respiro cuando sabemos que, en cualquier instante, el hilo de nuestra vida puede romperse de improviso? ¿Cómo hacerse a la idea de que todos vamos a pasar por ahí, sin caer inmediatamente en la oscuridad, en el desaliento, y en lugar de ello entregarnos en cuerpo y alma a esta vida espléndida, trágica y efímera? El miedo a morir, a perder a un ser querido, a sufrir, ¡he ahí una gran tarea en la que trabajar! Mientras no consigamos apaciguar un poco la mente en torno a esta cuestión, habrá como un estado de alarma permanente que nos atormenta. Lugar por excelencia del no aferramiento, del abandono, esta peliaguda experiencia de no gobernar nuestro destino, de no ser los comandantes a bordo, de ir todos en un tren que se precipita hacia la nada (si no es hacia Dios), es como para estremecerse. ¿Y si nos concediéramos un tiempo para estar cara a cara con este pavor mudo? Es de locos, si pensamos en todo lo que somos capaces de hacer para huir de esta evidencia, para luchar contra lo inevitable, para intentar construir una muralla contra aquello que, tarde o temprano, llegará con absoluta seguridad.

El reto está en atrevernos a mirar con una lucidez capaz de alegrarnos el corazón y de hacernos amar esta vida efímera y frágil. Pero el ego presenta una dura batalla, la idea misma de perecer le resulta insoportable; se aferra, resiste. Corremos el riesgo de extenuarnos. Al «yo» le entra pánico ante la perspectiva de su propia aniquilación, cuando, como dice Nietzsche, se trata de gozar y aceptar sin reservas este mundo que incluye mi propia extinción. Filodemo nos despeja el horizonte: «Recibir con la conciencia de todo su valor cada momento del tiempo que se suma, y que nos llega como una oportunidad increíble y maravillosa». A quienes reclamaban a Agustín prodigios, señales, el santo les recordaba que el verdadero milagro se encontraba en lo cotidiano: levantarse por la mañana, abrir los ojos a un mundo extraordinario, formar parte de esta humanidad inmensa… A mí me parece que detrás del miedo a la muerte podría ocultarse el temor de no haber tenido bastante. «Ha muerto demasiado joven…». El mejor antídoto, ¿no sería el de aprender a abrir los brazos, a recibir cada instante como un don, sin esa avidez y esa mentalidad de banquero deseoso de atesorar y de especular, que no desea más que almacenar, acumular, amasar? Sin embargo, todo parece oponerse a esta libertad interior: el miedo, el instinto de conservación, el apego ciego a esta tambaleante individualidad, el estupor frente al vacío, la nada…

PENSAR EN LA MUERTE PARA AMAR LA VIDA

Matthieu: Es norma entre los practicantes del budismo preguntarse cada noche: «¿Un nuevo día o mi muerte? ¿Qué llegará primero?». El gran sabio Nagarjuna decía que, a cada exhalación del aliento, uno debía maravillarse de poder volver a inspirar. Todo esto no quiere decir que uno tenga que estar todo el día dándose golpes en el pecho y lamentándose: «¡Voy a morir! ¡Voy a morir!». Simplemente hay que darle al tiempo todo el valor que tiene utilizándolo para avanzar hacia la liberación del sufrimiento. Tampoco es que haya que obsesionarse con querer hacer el máximo de cosas en el menor tiempo posible. Lo importante es vivir con plenitud cada instante de nuestra vida, incluso cuando no hacemos nada. Si solo te quedan unos días de vida, no vas a ponerte a zurcirte los calcetines. Preferirás pasar tiempo con tus seres queridos y mostrarles toda tu bondad hacia ellos, y recogerte también en lo más hondo de ti mismo. Es un espectáculo muy triste contemplar a esas personas que, ante la proximidad de su muerte, se pelean con la familia, siembran la discordia entre sus herederos, se

aferran a sus posesiones y abandonan esta vida con acritud y llenos de avaricia.

Christophe: «¿Un nuevo día o mi muerte? ¿Qué llegará primero?»: ¡esta pregunta tiene una fuerza tremenda! Nos recuerda que la muerte no se puede planificar, que puede llegar en cualquier instante. El objetivo no es recordarnos una realidad angustiosa de manera gratuita, únicamente para entristecernos o infundirnos temor, sino alentarnos a vivir mejor sin obcecarnos por la idea de nuestra desaparición, pero sin tampoco rehuirla. En una de sus canciones más bonitas, *Le Testament* , Georges Brassens viene a decir lo mismo, a su manera: «¿Aún sigue en pie el roble o el abeto de mi ataúd?». Un día, eso es seguro, estaré muerto. El árbol que suministrará las tablas para mi ataúd, ¿ha sido ya talado? ¿Están ya esas tablas en la carpintería? ¿O me espera ya en la funeraria? Hay que vivir con eso. Y vivir con alegría.

Lo que dices acerca de la aceptación de la muerte, Matthieu, es total y absolutamente cierto, pero si hablamos en términos de consuelo, me da la impresión de que depende del caso y de la situación. Si bien la muerte es algo «normal» como final de un camino (cuando desaparecen antes los padres que los hijos, por ejemplo), las muertes prematuras, en cambio (como cuando mueren los hijos antes que los padres), nos impactan mucho más. La pérdida de los padres es algo que terminamos aceptando como «ley de vida», como suele decirse: lo viejo desaparece antes que lo nuevo. Pero cuando la muerte no obedece a esta ley de vida, hay algo en nosotros que se rebela: ya no es solo tristeza lo que tenemos que superar y dejar atrás, sino rabia, incomprensión. Y me pregunto si es posible aportar el mismo tipo de consuelo a todas las personas que pasan por estas diferentes situaciones de duelo, o si es imprescindible adecuar nuestras palabras.

Matthieu: Aceptar la inevitabilidad de la muerte no puede sino acentuar nuestro aprecio por la vida humana. ¡Tiene un valor tan grande! Es totalmente legítimo hacer cuanto podamos por evitar una muerte prematura. Es más, no vamos a ofrecerle el mismo tipo de consuelo a una persona que ha perdido a un padre centenario que a la que acaba de perder a un hijo pequeño. En el primer caso, el consuelo consistiría en alentar a los que quedan a ensalzar las cualidades que tenía y todas las cosas que hizo la persona que se ha ido, y a recordar los buenos momentos vividos en su compañía. En el caso de una muerte prematura, podemos rendir homenaje al recuerdo del ser

querido mostrando al máximo nuestra buena voluntad, nuestra compasión y nuestro deseo de ponernos a disposición de los demás. Una amiga que ha perdido a un hijo, joven artista, ha creado una escuela cuyos profesores ponen el acento en la creatividad, la expresión artística y la relación armoniosa con la naturaleza y los animales.

Por lo que a nosotros respecta, es conveniente que nos familiaricemos con la idea de la impermanencia y de la muerte, a fin de no sentirnos apabullados cuando sobrevenga y poder vivirla con serenidad. Por esto, es importante comprender que, aunque la muerte sea segura, el momento de su llegada es imprevisible: toda causa de vida puede transformarse en causa de muerte. La mayor parte de las actividades a las que nos dedicamos diariamente —el trabajo, la alimentación, el deporte, los viajes o el ocio— pueden dar un giro inesperado y acarrearnos la muerte. De modo que no debemos restar valor al tiempo de que disponemos; es importante extraer la quintaesencia de la vida. Si no, a fuerza de olvidarnos de que tenemos que morir, nos olvidamos de que estamos vivos.

Alexandre: ¿Y si la muerte revistiera una virtud pedagógica? Quizá nos enseña lo que es la vida con mayúsculas, nos revela que, en último término, entregar el alma es sustraerse a nuestra individualidad, a nuestras opiniones, a nuestras creencias tal vez, a nuestras pasiones tristes; sería como soltar amarras. ¿Y si es lo que nos impulsa a aceptar, como destacaba Schopenhauer, que la vida que llevamos, y que sobrepasa con mucho los límites de mi pequeño «yo», continuará desplegándose de otro modo después de que hayamos exhalado nuestro último aliento? Max Frisch se nos presenta para despachar todo atisbo de seriedad, toda la petulancia que pudiera acarrear nuestro tema. En *Fragebogen* (*Cuestionarios*), como quien no quiere la cosa, nos interroga acerca de qué va a morir con nuestra desaparición, qué es lo que tememos. «Si ya ha pensado en la muerte, ¿qué le ha venido a la mente?», escribe. «a) ¿Lo que deja atrás? b) ¿La situación internacional? c) ¿Un paisaje? d) ¿Que todo ha sido en vano? e) ¿Lo que nunca va a hacerse realidad sin usted? f) ¿Los cajones desordenados de su habitación?». Detrás de la gota de humor se oculta una enseñanza luminosa: ¿de dónde viene mi miedo a palmarla? ¿Cuál es mi punto de vista sobre la muerte, y qué es lo que de verdad va a morir?

Si uno se pone en la situación del muerto, como sugirió Epicuro, no hay pérdida alguna, ni tristeza, cero pesar. El finado ya no está, él

ya no puede lamentar una vida prematuramente truncada. Una vez más, es el «yo» el que se proyecta, el que piensa en la inmortalidad, el que tiembla por el muerto que él nunca será. Sobre el papel, el argumento parece imparable: con la muerte, se apagan las luces, así que con el cadáver desaparecen de la vista el miedo, las carencias, la insatisfacción, toda conciencia de sí, tal vez. Sin embargo, ni el más agudo de los razonamientos sería capaz de extirpar el horror que produce toda pérdida. ¿Puedo siquiera imaginar un mundo sin mí? ¿Cómo encontrar un justo equilibrio: disfrutar de la existencia, entregarme a ella sin aferrarme a la perpetuación de mi modesta individualidad?

Christophe: Para evitar caer al vacío, un acróbata que camina sobre una cuerda tensa no debe nunca olvidar que está en peligro, pero tampoco debe centrar su pensamiento en el peligro de caída. Algo similar sucede con los seres vivos: no hay que olvidar que la muerte puede llegar en cualquier momento, pero no debemos focalizar nuestro pensamiento en ella… Otra cuestión que me planteo es la de la educación en la muerte y la familiarización con ella. En nuestro modo de vida occidental, nada, absolutamente nada, nos prepara para hacer frente a esta idea. Y como no estamos preparados, para muchas personas es una cuestión extremadamente angustiosa. El problema no radica en la *muerte* misma, puesto que se trata de un estado del que lo ignoramos todo, sino en *la idea de la muerte* , del paso de la vida a la muerte, incluso de la interrupción de la vida. Este es el punto central: el miedo a no seguir viviendo, a perder todo lo que amamos, todo aquello a lo que nos sentimos apegados, por el placer, por la felicidad, por el amor. La verdad es que es una separación desgarradora.

Alexandre: Tras el declive de las religiones, el hombre vuelve a encontrarse desnudo ante la perspectiva de su propio fin. Bajo la perspectiva del materialismo, la vida corre el gran peligro de aparecer como un supermercado gigantesco del que hay que sacar el mayor partido posible antes de que se terminen las rebajas. Pero cuando las luces están a punto de apagarse, ¿dónde encontrar consuelo? ¿Hacia qué, hacia quién dirigir la mirada? Entre negarla u obsesionarse con ella, podemos establecer una relación más libre y más ligera con nuestra mortalidad. Sin caer en la paranoia, quizá valga la pena administrarse algún remedio, a dosis homeopáticas.

Pero, ¿existen prácticas, o ejercicios espirituales, que de verdad alivien a quien tanto miedo tiene de irse al otro barrio? ¿Por qué no

podríamos prestar oídos a los estoicos, que recomendaban actuar, hablar y pensar como seres que podían irse de esta vida en el instante presente? En este punto, la gravedad nos impone aprovechar la vida, atrevernos a disfrutar de ella sin demorarnos en la tristeza, en los reproches, en la crítica. Dado que todo el mundo va a pasar por el mismo trance, ¿por qué habría que alimentar un espíritu de severidad, un gusto por la venganza? Para cuatro días que la vida nos regala, ¿a qué amargarse la existencia y malgastar un tiempo tan precioso en rencores, resentimientos, odios y enojos? No se trata de otra cosa más que de reconciliarse con la idea de nuestro propio fin, de familiarizarnos con nuestra propia impotencia.

Y el travieso de Max Frisch nos somete a la pregunta: «Si por casualidad se le ocurriera imaginar no haber nacido, ¿le perturbaría la idea?». Así es, hubo un tiempo en que no éramos ni siquiera una mota de polvo estelar, y llegará un momento en que seremos… no sé el qué. ¿Y si nuestra finitud pudiera ayudarnos a descargarnos de las mil exigencias que nos cargamos sobre los hombros? No somos ni Dios ni el centro del mundo: no podemos sino tratar de experimentar la alegría, el don de sí y la generosidad como transeúntes de un mundo efímero.

Christophe: Desde Buda y los filósofos estoicos hasta Max Frisch y los autores contemporáneos, no faltan escritos y reflexiones destinados a ayudarnos a dominar, si no a superar, nuestros miedos en torno a la muerte. ¿Cómo explicar entonces que ninguna sociedad haya decidido promover una educación con respecto a la idea de que todos tenemos que morir, incluidas las personas a las que amamos, dentro de una concepción de amar más la vida?

Alexandre: En Seúl, oí hablar de la existencia de *funeral parties* . Al parecer, hay empresas que organizan una especie de fiestas en las que el cliente celebra su propio entierro. Metido en un ataúd, se da el gusto de escuchar la prédica del oficiante y los discursos de sus seres queridos, y de paso se familiariza con la idea de que algún día terminará de verdad metido entre cuatro tablas. En opinión de los organizadores, el simulacro no tiene nada de macabro. Por el contrario, invita a relativizar los disgustos, a sentir todo el amor que nos rodea y a pensar en lo que de verdad tiene valor en la existencia. No sé si esta práctica procede de la tradición, del marketing, o si forma parte de un itinerario espiritual.

Christophe: Es curioso, el emperador Carlos Quinto hizo eso mismo: después de abdicar el trono y retirarse a un monasterio para concluir su vida en la oración, organizó un ensayo general de su funeral, haciéndose depositar en un féretro y asistiendo a toda la ceremonia. Quería estar preparado antes de partir, y poner orden en su interior y en su entorno…

Alexandre: La gran pregunta permanece: ¿cómo integrar el elemento trágico de la existencia en nuestra vida cotidiana? ¿Cómo vivir la muerte en solidaridad, por así decir, en comunión con los demás? Un amigo me contó que, cuando uno de sus amigos íntimos había caído gravemente enfermo y no le quedaban más que unos meses de vida, había reunido a todos sus conocidos y familiares en un gran banquete, para decidir con ellos cómo afrontaría las semanas siguientes, y sobre todo para escucharlos y compartir las necesidades de cada uno de ellos, poniendo en común miedos y temores, sin tabús y sin reservas. Si me tocara pasar una prueba así, me gustaría recurrir a esta experiencia extraordinaria y organizar también un *banquete para golpes de la vida* : reunirse, unirse, identificar los recursos de cada cual, abrirse las heridas, eliminar lo que siempre se guardó, y avanzar todos juntos hasta el presente. Claro que, bien pensado, apostaría a que no hay por qué esperar a estar a las puertas de la muerte para permitirse algún que otro banquete solidario, estrechar los lazos que nos unen y crecer en la alegría mutua.

Christophe: Puede parecer sorprendente, pero es importante. Cuando perdí a mi mejor amigo, durante mi período de interinaje en Toulouse, en casa de sus padres organizaron después de su entierro una gran comida, con la familia y los amigos. Todo el mundo estaba hundido, pero poco a poco fue abriéndose paso en nuestros corazones un sentimiento de invitación a la vida, gracias a la benevolencia mutua y a la conciencia compartida de nuestra fragilidad como seres humanos, tan evidente aquel día. Todos comprendimos que, mientras esperábamos la llegada de nuestro turno, debíamos consolarnos, regresar a la vida sin olvidar jamás la muerte. Y aquel banquete de duelo, que al principio me había parecido fuera de lugar, casi obsceno, se convirtió en una experiencia necesaria y apaciguadora, suficiente para que nadie se volviera a su rincón solo, desesperado y angustiado.

Esta coexistencia de la inevitabilidad del dolor con la necesidad de la felicidad me hace pensar también en el gran malentendido que afecta al modo en que se percibe la psicología positiva. Su aspiración a

hacernos la vida mejor no resulta de una lógica ingenua, sino trágica. «Trágica» en el sentido de que la muerte, tanto la nuestra como la de las personas a las que amamos, es ineluctable. El hecho de que sea nuestro fin último no significa que no haya que hacer ningún tipo de esfuerzo («nada tiene sentido, todo es absurdo, puesto que vamos a desaparecer»). Por el contrario, tiene que ser una fuente de motivación suplementaria: «Dado que vamos a desaparecer, aún sería más absurdo irse habiendo llevado una vida triste y vacía». Justamente porque tenemos que morir, la felicidad es importante; no es ningún lujo, sino una necesidad, un motor, una fuente de energía que nos proporciona la fuerza para actuar, para disfrutar, para hacer todo el bien que podamos, o el menor mal posible, a nuestro alrededor.

A fin de cuentas, ¿no estarán nuestra mente y nuestro cerebro obligados a funcionar de esta manera, es decir, teniendo en cuenta la adversidad, aquello que es inevitable, la ineluctable dimensión trágica de nuestra vida, para apreciarla mejor? En el fondo, esas actitudes consistentes en pretender ignorar la muerte, o en considerarla como un escándalo, o en esperar que uno va a estar siempre arañando años de vida de más, ¿no son contraproducentes para nuestra felicidad? Es una fórmula que con frecuencia repetimos en medicina: ¿hay que empeñarse en añadir años a la vida, o es preferible añadir vida a los años?

Son numerosas las tradiciones espirituales y filosóficas que se inspiran en esta convicción. Pero, insistiendo una vez más, uno de los grandes malentendidos en relación con la psicología positiva y la forma de practicarla consiste en creer que va a interesarse únicamente por el aspecto fácil, luminoso y agradable de la existencia. Al contrario: aceptando volver también la mirada regularmente hacia el lado sombrío o abiertamente inquietante de la vida es como construiremos nuestra aptitud para la felicidad.

Matthieu: Hay muchas personas que no comprenden correctamente el sentido de la psicología positiva, e imaginan o suponen que esta consiste en «positivizar» los males que nos acontecen, como sufrir un cáncer o cualquier otro drama de la vida. De ninguna manera se trata de convencerse uno mismo de ver la pobreza, la enfermedad, la violencia y cualquier otra forma de padecimiento bajo una luz favorecedora. Eso sería una completa estupidez. Ni tampoco estamos hablando de ese llamado «pensamiento positivo», del tipo que promueven libros carentes de todo fundamento científico, como *El secreto* , que proclaman que basta con desear con fuerza algo

«positivo» para que acontezca. El Universo no está para satisfacer nuestros caprichos.

La psicología positiva, la de verdad, nos muestra que las emociones positivas como la alegría, la gratitud, la admiración, el entusiasmo, la inspiración y el amor son bastante más que la mera ausencia de emociones negativas. La alegría, por ejemplo, es algo más que la ausencia de tristeza. Esta dimensión es fuente de profundas satisfacciones y nos permite cimentar nuestra fortaleza anímica, en especial con respecto a la inminencia de la muerte. Por tanto, no se trata de proclamar: «¡Qué bien, me voy a morir!», sino de abordar la muerte con serenidad y con el sentimiento de plenitud que la libertad interior nos confiere. Esta actitud evita que nos hundamos en el nihilismo y la desesperación. No tenemos la libertad de escapar a la muerte, pero sí tenemos libertad para morir en paz.

Christophe: Esto me recuerda una experiencia que viví con ocasión de un encuentro en torno a los cuidados paliativos, al que me habían invitado para hablar sobre meditación. Un sacerdote, que se contaba entre los demás participantes, nos había contado una historia estremecedora que mostraba hasta qué punto nos afecta la proximidad de la muerte, ya se trate de la nuestra o de la de otras personas, sobre todo la de nuestros seres queridos. El sacerdote había ido a visitar a una señora enferma de cáncer con metástasis, que no dejaba lugar a dudas acerca de cuál sería el desenlace. Estaba sentado en el borde de su cama y le hablaba con dulzura. El marido estaba un poco apartado, en una silla, escuchando y sin participar en la conversación. La mujer, que había superado el cáncer en ocasiones anteriores, decía al sacerdote: «Padre, esta vez creo que voy a morir…». El sacerdote comprendió que no tenía sentido fingir, contemporizar o hablar de otra cosa. Se inclinó con suavidad hacia ella para preguntarle: «¿Quiere que hablemos?». Pero en ese momento, el marido se levantó de un salto de la silla y se acercó hasta su esposa, diciendo con una vehemencia angustiada: «¡No es verdad! ¡No te vas a morir!». La conversación se interrumpió en seco. El sacerdote no se atrevió a continuarla en aquellos términos, a todas luces insoportables para el esposo. Ni la señora tampoco. Escuchó sin decir nada las palabras que le dijeron para tranquilizarla. Los tres renunciaron a la sinceridad, optaron por hablar de otra cosa. La mujer murió al cabo de dos días, sin haber podido llegar al fondo de lo que la angustiaba, ni haber recibido un verdadero consuelo, más allá de las palabras lenitivas y engañosas que también necesitamos en momentos así, pero que no son

suficientes. Ella estaba preparada, pero su marido no. Él eligió por ella. ¿Mal? Cómo saberlo…

Luego, durante el transcurso de la charla, el sacerdote nos explicó que también él se sentía muchas veces desvalido ante la muerte: «Como no soy médico, no puedo decirle a la gente: "Tranquilícese, voy a aliviarle en su sufrimiento, le explicaré lo que va a pasar…". Porque aunque sea sacerdote, ¡tampoco yo lo sé! Tengo el recurso de la fe, ¡pero Dios nunca se ha puesto en contacto conmigo para explicarme todo esto en directo! Tengo que arreglármelas con mis convicciones, sin certezas…».

Recuerdo perfectamente lo embebecido que me dejaban sus palabras. Admiraba su bondad y su humildad. Me sentía sobrecogido por aquellos voluntarios y aquellos cuidadores que, cada día, acompañan a otros seres humanos, como hermanos y hermanas suyos, hasta las puertas de la muerte, sin saber lo que hay detrás, diciéndose que un día les llegará también el turno. Salí de la reunión en completo estado de azoramiento. Llovía, había ido en moto e iba a terminar empapado, pero no me importaba lo más mínimo. Aquella tarde, se me había concedido visitar las más altas cimas y los abismos más profundos, se me había invitado a escuchar aquello que no se escucha jamás. Me sentía apabullado, y al mismo tiempo colmado. Habíamos hablado de la muerte durante todo el día, y en aquel momento, sin haberlo buscado, me iba con el regusto de la vida en la boca.

DEL MIEDO A LA ACEPTACIÓN

Alexandre: Por mucho que Montaigne nos diga que la naturaleza nos informará, llegado el momento, acerca de la manera de entregar el alma, la vida entera está marcada por la espera de este tránsito, de esta etapa, de este final quizá. ¿Se puede aprender a morir? En la tradición filosófica, existen al menos dos escuelas. Por un lado, los estoicos, junto con otros muchos, que nos invitan a no perder nunca de vista el hecho de que vamos a morir. Nuestro trabajo consiste en desactivar (por familiarización) cualquier atisbo de pánico, todo tipo de miedo u obsesión, con el fin de alcanzar esa libertad que permite decir a Montaigne: «Quiero seguir haciendo cosas y que los oficios de la vida se prolonguen todo lo posible; y que la muerte me encuentre plantando mis coles, pero despreocupado de ella, y aún más de mi imperfecto huerto». Genial equilibrio: aprovechar la vida al máximo, entregado en todo momento a sus asuntos, recoger los frutos de la

alegría, aun imperfectos, y al mismo tiempo rechazar toda triste resignación. Este aprendizaje del desapego gozoso no nace de una ortopedia del alma. Desde luego, la voluntad sola no basta para arrancar de nosotros el consentimiento de la muerte. El decir «sí» surge de un corazón que ama tanto la vida, toda la vida, que acepta incluso su carácter efímero.

Por otro lado está Spinoza. En la *Ética* , escribe: «No hay nada en que piense el hombre libre menos que en la muerte, y su sabiduría consiste en una meditación, no de la muerte, sino de la vida». Quien se haya embarcado rumbo a la libertad, según nuestro autor, no puede lastrarse con pasiones tristes y negros pensamientos. Adiós a darle vueltas a las cosas, para concentrarnos en el progreso, en la alegría, en el *conatus* , es decir, en nuestra energía para existir y obrar. Como pura positividad, se da en el presente, en la eternidad del aquí y el ahora.

Pero ¿es posible siquiera elegir un planteamiento en lugar del otro? ¿Puedo levantarme un buen día y decidirme a dejar de verlo todo negro, a expulsar esas ideas que se me quedan atravesadas en la garganta? Más que conversiones de ciento ochenta grados, tenemos que salir adelante con los recursos de que disponemos.

En el budismo, se habla de las cinco reminiscencias. En ese contexto, la idea de la muerte no tiene nada de sórdido. Como cuando dije: «Muere Matthieu, muere Christophe, muere Alexandre», se trata de alegrarse de estar vivo, de apostar por una actitud jovial y dinámica para deslizarse por el tobogán de la vida. Luchar contra lo inexorable nos deja extenuados, puede incluso convertirnos en muertos en vida, o como mínimo en afligidos crónicos, en grandes insatisfechos. Se invita al aspirante a recordar que: 1. *El sufrimiento es inevitable;* haga lo que haga, sufriré. 2. *La vejez es inevitable;* lo quiera o no, terminaré *decrépito* . 3. *La enfermedad es inevitable;* por mucho que intente protegerme contra todas las comadrejas rabiosas del mundo, o que me encierre ante la llegada de cualquier virus, contraeré patologías. 4. *La muerte es inevitable;* no hay escapatoria, un día u otro me iré al otro barrio. 5. *Tener que separarse de los seres queridos es inevitable;* es dramático, pero toda vida humana debe enfrentarse al duelo, a la separación.

Estos recordatorios no tienen nada de deprimente. Al contrario, sirven para despejar el camino, limpiar el terreno y eliminar las falsas expectativas. Nos liberan de vanos combates, nos quitan un peso inmenso de encima y nos conducen quizá hacia una aceptación dichosa. No hay por qué negar lo innegable: conozco las reglas del

juego, las leyes ontológicas, la naturaleza de la realidad. Y a semejanza del jugador de ajedrez que descuella en el arte de construir su victoria cuando más acuciado está por la presión, puedo abrirme paso a la libertad, puede instaurar la paz en el corazón mismo de este mundo caótico, en que ronda la muerte y se ciernen tantas amenazas. Sí, tal vez no me quede más que un día de vida, o dos meses, o diez años. Sí, como todos mis seres queridos y todos los seres vivos, engrosaré las filas de los cadáveres. Entonces, ¿por qué preocuparse tanto por cuestiones menos que secundarias, por la opinión de los demás, por las cosas materiales…? Prisionero de la obsesión por la muerte, el hombre se prohíbe a sí mismo la alegría de vivir. Cuando, siendo adolescente, fui por primera vez a una discoteca, el espectáculo me dejó pasmado. Mientras contemplaba a las personas que cantaban y bailaban en la pista, imaginaba sus esqueletos, casi como si fuera una danza macabra…

Entre negar la realidad y obsesionarse, todo un arte de vivir y de morir es posible. Tengo un amigo empleado de una funeraria, que ha comprobado que hay muchos hombres y mujeres que mueren en una soledad absoluta, y que cada vez se celebran menos ceremonias para despedir a los difuntos. Cuando uno se halla sumido en la desesperación, es grande la tentación de renunciar a este tipo de ritos que, justamente, deberían servir para aliviarnos, consolarnos, proporcionarnos un sostén. Hablabas ayer, Matthieu, de una cremación en Nepal…

Matthieu: De alguien que tiene un aspecto siniestro, suele decirse que va «con cara de funeral». En Occidente, en nuestra época, la muerte se disimula, se escamotea, se hace lo más aséptica posible. Puesto que nada permite poner remedio a este vencimiento ineluctable, se ha optado por suprimir la muerte del campo de la conciencia. Por este motivo, cuando tiene lugar, la gente está más desconcertada que preparada. Y mientras tanto, la vida va consumiéndose día a día…

No hace tanto, las personas solían morir en el seno de la familia, acompañadas por los amigos más íntimos, lo cual permitía también que los niños vieran la muerte como algo que forma parte integrante de la vida. En la cultura budista, si un maestro espiritual está presente junto al lecho del moribundo, este muere por lo general en paz, y sus allegados se sienten reconfortados. Si el moribundo además es un practicante experimentado, no se preocuparán demasiado por él. Los budistas de cultura tibetana o butanesa suelen celebrar grandes ceremonias, que culminan con una cremación. Si es posible, invitan a

decenas de monjes y religiosas, así como a maestros espirituales. Como le contaba a Alexandre, es frecuente ver a personas que vuelven de una cremación diciendo: «¡Qué bien lo hemos pasado!». Al regresar de la cremación de una amiga monja norteamericana, muerta en Katmandú, el embajador de Estados Unidos en Nepal me confesó que nunca había asistido a un funeral tan sereno: «Parecía más una fiesta que una ceremonia fúnebre». También es verdad que, en la cultura budista, la muerte es un paso, y las plegarias del maestro espiritual guían a la conciencia del difunto hacia un renacimiento durante el cual él o ella podrá continuar avanzando hacia el Despertar.

Un practicante del budismo hará todo lo posible por vivir mucho tiempo y poder acercarse al máximo al Despertar, al estado de buda. Pero hace también el voto de proseguir con este objetivo durante todas sus vidas sucesivas. ¿Quién querría vivir para siempre? El problema del transhumanismo, nuevo concepto de moda del que hemos hablado en un encuentro anterior, es que nace casi siempre de una visión individualista y narcisista, por la que la persona espera continuar mimando su ego durante siglos. ¡Ser un gruñón egoísta durante mil años! ¡Que nos lo ahorren, por favor! Si es para jugar durante quinientos años seguidos con videojuegos, o para ser testigo de la reelección de Donald Trump por tricentésima vez, o para ser testigo del gol número cincuenta mil de Lionel Messi… ¡vaya aburrimiento!

Naturalmente, ¿quién no desearía evitar una muerte prematura y vivir muchos años para hacer cosas excelentes en provecho de los demás? No por ello deja de ser cierto que disfrutar del valor inestimable de cada instante está fundamentalmente vinculado al carácter efímero de nuestra vida. Dado que no perdura, debemos esforzarnos por extraer de ella la quintaesencia y evitar malgastarla en vano. En cualquier caso, no podemos escapar a la impermanencia constitutiva de todas las cosas: nada en el universo permanece idéntico a sí mismo durante dos instantes consecutivos. Como ha observado el filósofo Miguel Benasayag, la idea de no morir «demuestra de paso que el ridículo no mata…».

Alexandre: Es una locura, si se piensa en toda la estridencia mental con que uno es capaz de intentar ahogar el miedo a la muerte. Hablo de esa especie de ruido de fondo, ese estado de alarma, inconsciente o no, que crea un malestar continuo, un malestar de mil demonios. Montaigne dice que, si necesitamos comadronas para venir al mundo, también debería haberlas para abandonarlo, para liberarnos. Ahora

bien, ¿cómo *gestiona* nuestra sociedad el gran adiós? ¿Ayuda la cultura a apostar por la solidaridad, a dar sentido a aquello que puede aparecer como un inmenso fracaso, al que llamamos la nada, el vacío?

Christophe: Y sin embargo, las sociedades tradicionales no eran cicateras en mitos en torno a la muerte. Cuando era pequeño, recuerdo la impresión que me produjeron las figuras de las Tres Parcas, esas divinidades que decidían acerca del destino de los seres humanos, en especial la más vieja de las tres, que cortaba con sus tijeras el hilo de nuestra existencia. También me impresionó mucho la divisa latina que figuraba en los relojes de sol: *Vulnerat omnes, ultima necat* («Todas hieren, la última mata»), y que nos recordaba que cada hora que pasa nos acerca a nuestro fin. Un religioso me contó que antiguamente los monjes trapistas solían saludarse con la expresión: *Memento mori* («Recuerda que vas a morir»). Si se piensa, no creo que aquellas imágenes y mensajes hicieran de nuestros antepasados personas más desdichadas que nosotros: más lúcidas, en todo caso. Y más motivadas para cultivar aquello que era importante a sus ojos y daba sentido a su existencia: la felicidad, la lucidez, la fe…

Matthieu: En efecto, eso mismo que dices es lo que se percibe en estos versos de Milarepa, el gran eremita tibetano del siglo XI :

> Amedrentado por la muerte, me refugié en las montañas.
> A fuerza de meditar sobre su hora desconocida,
> conquisté el inmortal bastión de lo inmutable.
> ¡Hace mucho que ya dejé atrás el miedo a la muerte!

Desde una perspectiva nihilista, si uno piensa que la muerte es como una gota de agua absorbida por una tierra reseca, es posible que tema la propia aniquilación. En el transcurso de las conversaciones que mantuve con mi padre, Jean-François Revel (*El monje y el filósofo*), le pregunté si él no creía que existiera una sabiduría, un conocimiento, que fueran tan válidos en el momento presente como en las innumerables y eventuales vidas futuras. Yo aludía a la comprensión de la naturaleza de la mente, o incluso a las causas profundas de la felicidad y del sufrimiento, que tienen un valor intemporal, entren o no en consideración potenciales existencias venideras. Su respuesta fue que cualquier tipo de sabiduría por la que intentamos hacer la existencia soportable tiene sus límites, el mayor de los cuales es la muerte. Convencido de que esta implica la aniquilación total del ser, veía la búsqueda de la sabiduría como algo

precario y provisorio, y hablaba por tanto de una sabiduría de la aceptación, consistente en construirse a sí mismo en la vida actual por los medios menos insensatos, injustos e inmorales posibles, con la conciencia cabal de que se trata de un episodio provisional. Es coherente, desde su punto de vista.

Alexandre: En *El rey se muere* , Ionesco describe un verdadero arte del bien morir, un viático para el último viaje. La generosidad, el don de sí, tales son las cosas que permiten el gran descenso de este postrero tobogán hacia *quién sabe qué* . ¿Cuál es el desafío? Dejarse caer deslizando, lanzarse a lo desconocido sin esa montaña de proyecciones, de temores, y sin esa avidez tan obstinada que resiste en muchos casos, parece ser, hasta el último aliento. El rey Berenguer I se sabe condenado. Margarita, la reina, le invita a dejarse ir, a marchar en paz, asume el papel de psicopompo para desprender el alma de su marido de todo vínculo, de todo impedimento, de toda carga.

A veces, cuando los problemas de la vida cotidiana me pesan demasiado, me tumbo en la cama para entrenarme en la muerte. Me parece entonces oír las palabras de la reina Margarita, que me apaciguan considerablemente: «Dame las piernas, la derecha, la izquierda… Dame un dedo, dame dos dedos… tres… cuatro… cinco… los diez dedos. Déjate ir, ahora me das el brazo derecho, el izquierdo, el pecho, los hombros, el vientre… ¿Lo ves? Ya no puedes hablar, tu corazón ya no necesita latir, ya no vale la pena respirar. Tanta agitación era del todo innecesaria, ¿verdad?».

Matthieu: Haya o no vida después de la muerte, lo mejor que uno puede hacer, tanto si hablamos de una vida como de mil, es ser lo mejor persona posible. En todos los casos se sale ganando.

Alexandre: Un día en que me encontraba muy agitado ante la idea de que mi hijo pudiera morir, un amigo me llamó al orden con amabilidad: ni Augustin ni nadie me pertenece… Morir a uno mismo, acompañar el curso de la vida a fondo, implica sin duda aprender a aceptar la impermanencia, abandonar toda idea de acaparamiento, para darse plenamente. En cierto modo, meditar es como morir a cada expiración, para dar curso libre al renacer. Por otra parte, un simple vistazo al álbum de fotos nos muestra que el niñito que éramos con cinco años, o el adolescente que se devanaba los sesos para preparar su exposición, desaparecieron ya para dar paso a la persona que somos hoy. Pretender detenerse sería propiamente matar la vida, provocar

una estasis, cuando la existencia es flujo, continuidad, novedad radical. También en este caso, el «yo» que siembra no es necesariamente el mismo «yo» que recoge. ¿Qué fue del muchacho que fui? ¿Qué queda de la personalidad de mi infancia?

Matthieu: La muerte, así como la degradación de los objetos materiales —el hecho de que la madera se pudra, que el hierro se oxide, que las casas se conviertan en ruinas—, no es más que el reflejo visible de la sutil impermanencia inherente a todos los fenómenos. Nada permanece idéntico a sí mismo durante dos instantes consecutivos, por cercanos que estén.

Alexandre: En el *Fedón* , Platón afirma que filosofar es ejercitarse para la muerte (*melete thanatou* , como lo dice en correcto griego). En su opinión, el practicante debe separarse del cuerpo, de las pasiones; debe liberarse, desprenderse de los grilletes que lo condenan a la esclavitud, que lo mantienen en prisión. De ahí a ver el cuerpo como una carga, como un estorbo, no hay más que un paso… Por otra parte, la palabra *soma* («cuerpo») guarda malicioso parecido con el término *sema* («tumba»).

Meditar en torno a nuestra finitud, a la impermanencia, no tiene nada de triste, al contrario. Morir a uno mismo, experimentar los continuos cambios de nuestra existencia, es abrirse a la eterna novedad resultante de vivir en el aquí y en el ahora. Pero nuestro elemento mental se queja, se aferra con uñas y dientes, querría tocar objetos sólidos. Busca una seguridad, algo inmutable, cuando todo es transitorio y pasajero. De ahí todo el cúmulo de sufrimientos, ese estado de alarma permanente, esa insatisfacción sin tregua.

Matthieu: Si se diera que una entidad cualquiera permaneciera idéntica a sí misma durante dos instantes consecutivos, eso significaría que habría escapado a la impermanencia. En ese caso, quedaría eternamente fija en ese estado. De modo que si distorsionamos la realidad, es decir, si nos aferramos a la idea de que tanto nosotros como nuestros seres queridos y nuestras posesiones deberían perdurar, no cambiar, y que de verdad son «nuestros», alimentamos las causas del sufrimiento. Y al final, aunque no queramos abandonar ni nuestras posesiones ni nuestra vida misma, ¡son ellas las que nos abandonarán!

Alexandre: Cierto maestro zen aconsejaba a sus discípulos que cada vez que atravesaran el umbral de una puerta, dejaran tras de sí su identidad, su rol, sus expectativas, sus heridas, todo el cúmulo de

representaciones que todo el mundo acarrea día y noche. Ejercicio concreto donde los haya, y que invita a estar disponible por entero a aquello que se presente, a abrir los brazos sin reservas.

INDISPENSABLE CELEBRACIÓN DE LA VIDA

Christophe: ¡Hermosa imagen, esa del umbral! Cada noche, entre el día que termina y el que comienza, se erige una puerta que nos invita a experimentarlo todo y a volver a ponerlo todo en juego. A veces nos toca vivir, por cuenta propia o de algún ser querido, la experiencia de una enfermedad grave, para comprender que los pensamientos así suscitados deben ser objeto de ejercicios repetidos, para aportarnos entendimiento, consuelo y libertad con respecto a la obsesión por la muerte (que nos hace esclavos del miedo) o a su olvido (que nos hace siervos de la huida y la búsqueda de placeres).

Hace unos años sufrí una enfermedad potencialmente mortal, de la que me curé. Ahora estoy bien —¡y espero que así sea durante el máximo de tiempo posible!—, pero en aquel momento me vi invadido, como es lógico, por un gran número de pensamientos, preocupaciones e inquietudes. Y me acuerdo de varias cosas. En primer lugar, no me sentía inquieto ante la idea de morir, sino triste. Y esto es algo que me sorprendió mucho. Me decía a mí mismo: «Vaya, así que, después de todo, sí que amo la vida, ¡sería una pena que se terminara ahora!». En esos momentos, la perspectiva de mi desaparición no me asustaba, ni me enojaba, sino que me entristecía porque me habría gustado quedarme aquí un poco más. Sentía con repentina intensidad que aún me faltaban muchas cosas hermosas por hacer, por vivir, por sentir. Quizá antes del diagnóstico ese sentimiento ya estuviera presente, pero no era consciente de él. También pensaba que este progreso regular que me parece que realizo, año tras año, por ser menos impulsivo, menos egoísta, más generoso, más considerado, ¡iba a interrumpirse! Y me decía: «Esto sí que es una pena, ¡me habría gustado ver hasta dónde podía llegar!». Algo beneficioso de aquella experiencia es que conservo este sentimiento. Ahora que han pasado unos años, creo que cada día pienso en la oportunidad que tenemos de estar vivos y de poder saborear nuestra existencia, aun con sinsabores y sufrimientos. En la canción *Le Testament,* que recordaba antes, Brassens alude también a la muerte al decir: «He abandonado la vida sin rencor, nunca más volveré a tener dolor de muelas, he terminado en la fosa común, la fosa común del tiempo». Eso es la muerte, no volver a tener dolor de muelas nunca más; y la vida es exponerse al

dolor de muelas. La elección está pronto hecha…

Otra anécdota que tiene que ver con estas historias acerca de la vida y la muerte. Entre mis pacientes, hay algunos de los que me ocupo desde que llegué a París, hace más de veinticinco años. He acabado estableciendo con ellos una relación duradera y, en muchos aspectos, amistosa. Cuando tuve estos problemas de salud, estos pacientes se dieron cuenta de que, de pronto, había desaparecido del mapa. Las secretarias los llamaban y les decían: «Lo siento, no se encuentra bien». Pero pronto comprendieron que no se trataba de un simple catarro. Hablé con uno o dos de ellos, no para consolarme, sino porque sentía que se inquietaban por mí, y también porque me parecía que podía servirles de ayuda con respecto a sus propios miedos. Recuerdo pasar consulta a una paciente, a la que le decía más o menos: «Sí, es algo bastante serio, por eso estoy a veces ausente. En fin, ya voy para los sesenta, no sería algo tan fuera de lo normal que tuviera que irme ya. Es terrible cuando muere un niño, o una persona de veinte años, o que mueran una mamá o un papá jóvenes, dejando huérfanos. A cuántos seres humanos que han vivido en este mundo les habría gustado llegar a los sesenta años. No tengo de qué quejarme». Ella se quedó mirándome con los ojos abiertos de par en par, y me dijo: «¡Está hablando como si ya estuviera muerto! Me da miedo, me parece como si ya no tuviera ganas de vivir. ¡Tiene que luchar!». Fue como si me hubiera dado una sacudida. Me dije: «¡Tiene razón!». Lo que yo creía que era aceptación —«si tiene que pasar, tiene que pasar»—, ¿no era más bien una especie de sorda resignación? Con su espontaneidad y su afecto hacia mí, aquella mujer me había sustraído de la falsa sabiduría y de la pseudoaceptación en las que había ido cayendo insensiblemente. Comprendí que no había respetado ese equilibrio vital que pide que cada vez que uno trabaja en la muerte, también tiene que trabajar en la vida. Uno se pone en peligro si no alcanza la aceptación de la muerte, y también si se queda corto de alegría y de ganas de vivir.

Durante los días sucesivos, cada vez que iba a caminar por el bosque, como hago casi a diario, me obligaba a mí mismo a decirme, a cada paso: «Quiero vivir, voy a vivir; quiero vivir, voy a curarme». Este método Coué era tan ridículo como importante para mí. Sin darme cuenta, había terminado por aplicar mis esfuerzos a la muerte (cómo había que morir, sobre todo para no hacer sufrir a mis seres queridos), más que a la vida. Ninguna de nuestras consideraciones acerca de la muerte tiene sentido si no va acompañada de la conciencia de que es maravilloso estar vivos. Y de que debemos

disfrutar de la vida, sea lo que sea lo que vaya a depararnos en el futuro; y ayudar también a los demás a que disfruten de ella.

Matthieu: Así es, en efecto, aceptar plenamente la inevitabilidad de la muerte no debe llevarnos a la resignación, sino a una celebración de la vida y del potencial extraordinario que esta nos ofrece. Por ello, debemos hacer todo lo que sea posible y razonable para seguir vivos, y no decirnos: «Un poco antes o un poco después, ¿qué importa?». Para quien se consagra al camino espiritual que conduce a la libertad interior, cada día vale la pena de ser vivido. Un sabio tibetano decía que, al principio, el practicante que piensa en la muerte se sentirá como un ciervo que, atrapado en una trampa, se debate desesperadamente. Una vez haya avanzado por el camino, será como un campesino que ha trabajado su campo con el mayor esmero, y no tiene nada que reprocharse, tanto si la cosecha es buena como mala. Al final del camino, el practicante se siente sereno y satisfecho, como quien ha cumplido con una gran tarea.

El ejemplo del ciervo atrapado en la trampa me hace pensar en aquellos que remueven cielo y tierra para no morir, una causa perdida de antemano, ya depositen sus esperanzas en el señuelo del transhumanismo, ya estén dispuestos a someterse a criogenia para conservarse en un congelador hasta que se descubra el tratamiento para su enfermedad o el elixir de la inmortalidad. En cuanto al ejemplo del campesino, si plantó buena semilla, arrancó las malas hierbas, procuró colocar espantapájaros para alejar a las aves, si hizo todo lo que debía hacer con aplicación y amor, aunque el granizo destruyera una parte de su cosecha, por abatido que se sintiera, no tendría reproches que hacerse, ya que en nada fue negligente. Qué peor que decirse: «He tirado veinte años de mi vida por negligencia».

Un eremita tibetano, Kharak Gomchung, pasó años en una cueva, en cuya entrada crecía una mata de espino que se le enganchaba en el manto cada vez que él entraba o salía. Muchas veces le entraron ganas de arrancar aquel arbusto, pero al instante le venía a la mente el pensamiento de la muerte: «¿Quién sabe cuándo voy a morir? Es mejor que dedique a la meditación el tiempo que emplearía en arrancar este arbusto». Terminó por alcanzar un perfecto desarrollo espiritual. Cuando murió, el arbusto seguía ahí… Si meditadores de tal envergadura no se permiten despilfarrar un solo instante, ¿cómo nosotros, que tanto camino nos queda por recorrer en el progreso de la vida espiritual, osaríamos complacernos en las actividades más triviales?

Quien ha alcanzado una perfecta libertad interior, cuando la muerte llama a su puerta, la abre sin la menor vacilación, como a una amiga. Está maduro, está preparado, nunca se ha puesto velos delante de los ojos y aborda el paso con serenidad. Por este motivo, un practicante budista desea morir si es posible con toda lucidez, pues ello le permite poner en práctica lo que ha asimilado espiritualmente a lo largo de toda su vida, sin que los tormentos de la agonía le desestabilicen. Mi amigo Francisco Varela era, además de un gran neurocientífico, un practicante experimentado del budismo. Lo visité dos semanas antes de su muerte. Me dijo que se sentía cada día más débil, pero que esperaba conservar la calidad de la «presencia despierta», que constituía el núcleo de su práctica espiritual, tal como se la había enseñado su maestro, Tulku Urgyen Rinpoche. Temía morir con la mente opaca, en un «estado sórdido», como decía Alexandre. Su mujer, Amy, me dijo que murió en estado de meditación. Por su extrema debilidad, ella se había sentado detrás de él y lo había sostenido en brazos, para que él pudiera estar sentado, en postura de meditación, como deseaba. Se marchó conservando la conciencia clara de la naturaleza de la mente. Para un practicante, es la mejor forma de morir.

Otro gran meditador al que me unía una estrecha relación, Sengdrak Rinpoche, murió de leucemia en un hospital de Nepal. No quería moverse de su lugar de retiro, pero sus discípulos lo convencieron para hospitalizarlo en Katmandú. Estaba muy debilitado, y debía permanecer estirado la mayor parte del tiempo. Cuando sintió que había llegado el momento de la muerte, se sentó perfectamente erguido, en la posición del loto, con los ojos abiertos de par en par, mirando al frente en actitud de contemplación. Inspiró profundamente, y expiró, reposando en la naturaleza de la mente. Había pedido que su cuerpo fuera llevado a nuestro monasterio. Permaneció varios días sentado en la postura del loto, como si acabara de morir, sin rigidez cadavérica. Su cuerpo exhalaba un suave y ligero perfume, en lugar del olor desagradable del inicio del proceso de descomposición.

Alexandre: Mil gracias por recordarnos que podemos extinguirnos en paz, con toda quietud, e incluso alegremente. Las películas nos ofrecen cada día miles de muertes vividas con crispación, muertes espasmódicas. Todas esas frentes perforadas a balazos, esos gritos de horror, esas terribles agonías, todos esos rostros de cadáveres retorcidos por espantosos rictus, contribuyen a pintar la muerte bajo

los rasgos de la monstruosidad, de lo atroz. La muerte no tiene por qué ser necesariamente el punto final del gran fracaso, ni segar con su guadaña toda esperanza.

LA ENFERMEDAD O LA DISCAPACIDAD CAMBIAN LA PERSPECTIVA SOBRE LA MUERTE

Christophe: Algo que también ha sido para mí muy importante con respecto a mi experiencia personal son todas las preguntas que se me plantearon después de haber rozado la muerte y de haberme dado cuenta de que todavía no había llegado el momento. ¡Quedaba aplazado para mañana, o para pasado mañana! Muchas personas han pasado por esto, no es nada extraordinario, pero resulta fecundo haberse visto llevado a reflexionar sobre la muerte, y no de una forma conceptual, sino experiencial, viviendo la amenaza en el propio cuerpo, oyéndola de boca de los médicos. Se dan varias opciones: vivir esta experiencia puede generar en las personas una angustia permanente, ante la perspectiva de las recidivas, de las posibles recaídas en la enfermedad, ante la realidad de la amenaza. En mi caso, tengo la impresión de que me hizo bien, en el plano psicológico, que me abrió los ojos e hizo evolucionar algunos de mis miedos. Sin duda albergaba ya, como la mayoría de las personas, una pequeña preocupación con respecto a envejecer y a todas las molestias y trastornos de salud asociados… Pero convivir con una enfermedad potencialmente mortal, llevar tal vez una bomba de relojería en el cuerpo, modificó mi relación con el hecho de hacerse mayor. Aquello que ayer temía, ¡hoy lo espero! En este momento, solo pido una cosa: ¡tener ocasión de envejecer! Poder reducir la velocidad, ir perdiendo actividad, limitándome poco a poco; verme más del lado de la contemplación y menos del de la acción. Esto jamás habría podido decirlo con sinceridad antes de la enfermedad.

Y me recuerda las conversaciones que había mantenido hace tiempo con uno de mis amigos íntimos, que es muy cristiano. En el cristianismo, se da una reflexión fecunda acerca de la relación que podamos establecer con la muerte, y sobre la manera en que la fe puede ayudarnos a abordar esta idea de manera sosegada e inteligente. Mi amigo me decía: «Envejecer es una bendición, en realidad. Es lo que te prepara para morir. Poco a poco aprendes que hay cosas de las que vas a tener que desprenderte. Y por si no lo comprendieras, por si no quisieras escuchar, tu biología, tu cuerpo, te lo recuerdan y te dicen: ve preparándote para dejar todo esto. No de

un modo perverso o amenazador, sino como un maestro que le da un pequeño tirón de orejas a su alumno y le obliga a mirar una realidad que no quiere ver». Aquellas palabras me parecían interesantes y pertinentes, desde un punto de vista intelectual. Pero dudaba que pudiera algún día hacerlas mías.

Alexandre: Con la discapacidad que llevo a cuestas a perpetuidad, a veces me cuesta pensar con el corazón ligero en la vejez que va ganando terreno. Por de pronto, hay que soportar el cansancio, el dolor, el agotamiento de algunos días. Ya me cuesta bastantes horrores acarrear con un mal crónico, con un cuerpo destartalado, y *gestionar* las ocupaciones cotidianas… ¡Sabe Dios lo que será dentro de diez, de veinte años! Como siempre, el «yo» proyecta, hace sus castillos en el aire, especula… Contemplo este cuerpo gastado y molido, y veo en él una exhortación a soltar lastre, a dejarme ir; una invitación a aprovechar el aquí y el ahora para progresar en la gran tarea de la interioridad.

La amenaza de la muerte puede no ser más que una niebla, una certeza vaga y descarnada: sé que tendré que marchar, pero ignoro la hora, el lugar y la manera. Del mismo modo, podemos vislumbrar la paz a lo lejos, sin verdaderamente experimentarla a fondo. Se necesita una gran cantidad de desapego para descubrir en la muerte, como en un camarada, a «un amigo que vendrá a mi encuentro cuando le plazca». Oírte hablar, querido Christophe, de esas personas que nos reconcilian con la muerte, que nos llevan como de la mano hacia la gran paz, es sumamente tranquilizador, cuando hay tantos temores y obsesiones que se ciernen sobre ese momento que nos espera a todos. Para no morir antes de hora, pongamos en marcha una espiritualidad que nos mantenga vivos, plenamente sanos, con todas nuestras discapacidades, heridas y enfermedades. Porque mientras aún nos quede un hálito de vida, nada está perdido para siempre. Un amigo mío que acarreaba con una patología de las más perniciosas llegaba al extremo de hablarme de decrepitud feliz. Veía en la decadencia de su cuerpo una escuela del abandono. El gran salto al vacío, el eventual apagón final, puede recordarnos lo esencial. Sin embargo, como destacó Freud, ningún hombre llega a imaginarse su propia muerte, hasta tal punto nos creemos inmortales.

Matthieu: Hace falta una buena dosis de ceguera para imaginarse inmortal. Dudo que muchas personas sean tan estúpidas como para eso. Por miedo a que los asesinen, los reyes y los presidentes se rodean

de una guardia personal. Haríamos bien en preocuparnos del más infalible de los asesinos, la muerte, que puede presentarse en cualquier momento sin que ningún guardaespaldas pueda detenerla. Mi maestro Dilgo Khyentse Rinpoche decía: «No hay alegato que pueda convencer a la muerte para que espere unos años, ni siquiera un segundo. Ningún hombre de guerra, por poderoso que fuera, con todos los ejércitos del mundo a sus órdenes, podría hacerla estremecer. Ni la mayor de las fortunas puede sobornarla, ni la belleza misma seducirla. No hay nada en el mundo que pueda detener a la muerte». La gente se pasa horas preparando un viaje de turismo. ¿Por qué se prepara tan poco para el «gran viaje»?

Alexandre: Aunque todo está abocado a la impermanencia, aunque todo pasa, hay ciertos momentos en nuestra vida en que, por una extraña contingencia, *sentimos y experimentamos* que la muerte no tendrá necesariamente la última palabra. Intuición imprecisa, íntima convicción, que se presentan una y otra vez para desafiar al miedo y la agitación.

Christophe: Esa íntima convicción, tan frágil ante nuestro miedo a la muerte y la desaparición, es importante. Esforcémonos todo lo que podamos por estar atentos a esos pequeños alientos intuitivos de esperanza; por cultivarlos y cuidarlos con mimo. Pero sin ceguera, eso tampoco… Una anciana perteneciente a mi familia, ante la perspectiva de su muerte, había comenzado a frecuentar círculos de personas que creían en la reencarnación, en la vida después de la muerte, e inventaba montones de historias al respecto. Puede que fuera consolador para ella, pero pienso que también representaba una barrera que le obstaculizaba el necesario aprendizaje de la finitud, la necesaria aceptación de su muerte, ya cercana. Se montaba aquellas historias para no afrontar el problema de verdad. Claro que, ¿y si no podía hacer otra cosa?

LA FE Y LA MUERTE

Christophe: Matthieu, tengo una pregunta tal vez indiscreta, a la que no estás obligado a contestar… Todos mis amigos cristianos, para los que la fe es un consuelo importante, sobre todo con respecto a la cuestión de la muerte, me dicen que también atraviesan por momentos de duda: a veces, de pronto, tienen miedo de que su fe no sea más que una construcción mental. Como si, a fin de cuentas, lo hubieran

apostado todo a la existencia de un Dios lleno de amor y de benevolencia, a la resurrección de la carne, etc. Cuando esta fe retrocede, cuando se agrieta, dudan y piensan: «¿Y si todo esto no fuera más que una ilusión?». Entonces se sienten un poco desnudos e inquietos, frente a una eventual nada. He leído recientemente un libro que hablaba de los últimos días de la vida de los monjes, a partir de entrevistas y de una investigación realizada entre religiosos de ocho monasterios. La obra muestra hasta qué punto, ante la inminencia real de nuestros últimos instantes, todo cuanto creíamos que eran certezas puede resquebrajarse de pronto. El autor cuenta que, para los cartujos por ejemplo, los días de entierro son días de fiesta: comen en el refectorio, como los domingos, en lugar de hacerlo solos cada uno en su celda; consideran su vida terrestre como un «noviciado de la eternidad». Pero sus últimos momentos no siempre están exentos de angustia. ¿Y tú, Matthieu? ¿También te asaltan dudas con respecto a tu fe budista?

Matthieu: Un practicante budista puede ciertamente dudar de sus capacidades para progresar en el camino y vivir la experiencia de la muerte de un modo apacible. Él, o ella, se preguntará igualmente acerca de la existencia de una continuidad de la conciencia después de la muerte, tal como se expone en el budismo. Pero es posible disipar lógicamente estas dudas, ya que los maestros de budismo no apelan a un «misterio» fundamental, como el de la existencia de un Dios creador cuya perfección es inaccesible por siempre jamás para los seres humanos. En el caso del budismo, cada practicante tiene la posibilidad de alcanzar la perfección de la naturaleza de buda siguiendo el camino espiritual hasta su final. Del mismo modo, la comprensión de la naturaleza de la conciencia y de su continuidad a lo largo de las diversas existencias no se desprende de ningún dogma, sino de la experiencia directa de Buda y de los practicantes consumados. Por lo que a mí respecta, confío plenamente en la validez del testimonio y de las enseñanzas de mis maestros espirituales. Esta confianza nació de vivir muchos años con ellos, durante los que comprobé que no existían «defectos en la coraza», ni en los maestros ni en sus enseñanzas. Hoy no temo a la muerte —¡tal vez debería ser más prudente!—, y espero vivirla poniendo serenamente en práctica las instrucciones que he recibido. Evidentemente, no tengo ninguna seguridad de que vaya a ser así, puesto que no puedo predecir el futuro, pero me siento más bien confiado. Esta confianza nace también de la familiarización con las enseñanzas acerca de la impermanencia y

de la muerte, la cual forma parte de la naturaleza de las cosas. Espero vivir el máximo de tiempo posible, pero siempre que me piden que considere una propuesta, un proyecto, que no se concretará sino al cabo de uno o dos años, pienso: «Sí, me gustaría, pero ¿quién sabe si seguiré vivo?». Cuando me preguntan en ocasiones, con cierta preocupación, si estoy bien de salud, más de una vez he contestado: «Sí, no tengo ninguna enfermedad grave, ¡como no sea la impermanencia!». No hay nada morboso en todo esto, ¡todo lo contrario! Esta perspectiva proporciona frescor y valor añadido a cada día que tengo la fortuna de vivir. Si en el momento de mi muerte estoy lo bastante lúcido, mi intención es llevar a cabo la práctica consistente en juntar mi mente con la mente iluminada de mi maestro principal. Esta práctica, llamada *gurú yoga* («unión con la mente del maestro»), ha acompañado al practicante de meditación toda su vida. Ante la inminencia de la muerte, simplemente se entrega a ella con todo su corazón. Es la mejor forma de morir.

Alexandre: El desafío, la práctica, la ascesis cotidiana, ¿podría consistir en considerar la muerte como a una amiga que nos ayuda a establecer un encuentro con lo esencial, desde este mismo momento?

Matthieu: Bien expresado. Al hablar de amiga, no queremos decir que estemos contentísimos de morirnos, sino que la estabilidad y la calidad de nuestra práctica nos permiten ver venir la muerte, no como una enemiga que desencadena el pánico en nuestra mente, sino como una visita que no trastornará nuestra paz interior. Te concedo que es más fácil decirlo que vivirlo. En respuesta a un periodista que le preguntó cómo abordaba la cuestión de la muerte, el Dalai Lama respondió: «¡Tengo una gran curiosidad por saber lo que pasará!». Viniendo de una persona mil veces más preparada que la mayoría de nosotros para encontrarse con la muerte, ¡da que pensar! Dicho esto, he sido testigo de numerosas muertes serenas. En ocasiones se trataba de personas que no habían llevado ninguna práctica espiritual en particular, pero cuya serenidad nacía del sentimiento de haber sabido vivir, de no haberse encadenado a apegos demasiado poderosos y de percibir que había llegado su momento, al comprobar que su fuerza vital disminuía. Otras veces se trataba de practicantes cuya serenidad surgía de la confianza que tenían en la estabilidad de su práctica, o bien, en el mejor de los casos, de aquellos que habían alcanzado una perfecta libertad interior.

Alexandre: Quizá pueda intervenir una buena dosis de orgullo y de miedo en el deseo de lograr una especie de éxito en el morir. Como acabas de mostrar al evocar la figura del Dalai Lama, al practicante no se le arranca la paz con fórceps, sino que esta es fruto de un prolongado entrenamiento, de una vida consagrada a la práctica, al seguimiento de las enseñanzas. Mana de una fuente clara y cristalina que ha impregnado cada acto de su vida cotidiana. En cuanto a Dios, es una suerte que no sea un sobreprotector, un seguro a todo riesgo, una especie de Prozac que anestesiara la sensibilidad y eliminara todos los miedos. A mis ojos, la oración sigue siendo el lugar por excelencia de la gratuidad. Uno se dirige al Señor porque sí, aunque muchas veces no charlemos con Él más que para presentarle nuestras aflicciones o nuestra lista de la compra (felicidad, salud, paz espiritual, el menor número de líos posible…). Podemos tener una gran confianza, arraigada en lo más profundo de nosotros mismos, y al mismo tiempo, en la superficie, conocer una gran agitación, unos tormentos innumerables y un pánico total.

Algunas fuentes de inspiración frente a la muerte

CHRISTOPHE

Frente a esta gran cuestión, tan intimidadora, ¡es difícil pretender dar consejos! Pero veamos al menos algunas citas que nos inspiren… Para empezar, este pasaje de la hermosa canción de Claude Nougaro, *Berceuse à pépé* («Nana del abuelo»):

> «Vas a morir, te vas a apagar,
> como una lamparita de noche,
> cuando despunte el alba,
> cuando el libro termine.
> Duerme en paz, abuelo,
> adiós al aire que respiras,
> a las pecas de tus manos,
> cruzarás sin tus zapatillas
> el umbral del mundo humano.
> Duerme en paz, abuelo».

Nada más puede decirse de la muerte cuando es algo que se espera, que va llegando poco a poco, al final de una vida plena: la muerte entendida como el paso de un umbral y el abandono del cuerpo.

Veamos ahora este conmovedor epitafio del poeta Mathurin Régnier (1573-1613):

> «He vivido sin cuita alguna,
> dejándome siempre llevar
> por la simple ley natural.
> Sí me asombra, a decir verdad,
> que la muerte haya pensado en mí,
> yo que nunca he pensado en ella».

Desde luego, no se corresponde con nuestras recomendaciones, pero es otra opción: vivir con toda el alma sin pensar en el mañana. ¡A él pareció irle bien!

MATTHIEU

«La muerte no se entretiene en considerar
lo que está hecho o por hacer».

SHANTIDEVA

«Entre las nubes de lo ilusorio y lo efímero,
baila el relámpago de la vida.
¿Puedes afirmar que mañana no estarás muerto?
Entonces, ¡practica el Dharma!»

SHECHEN GYALTSAB

«Si esta vida a la que el viento azota con mil males
es más frágil que una burbuja flotando en el agua,
es en verdad milagroso, después de haber dormido,
inspirando y expirando, ¡despertar de nuevo dispuesto!»

NAGARJUNA

ALEXANDRE

«La muerte no es nada para nosotros, ya que todo bien
y todo mal reside en la sensación; y la muerte es la privación
completa de esta última».

EPICURO

«La muerte es el momento de la liberación de una
individualidad estrecha y uniforme que, lejos de constituir
la sustancia íntima de nuestro ser, representa más bien una
especie de aberración suya».

SCHOPENHAUER

¿LA COSECHA HA SIDO BUENA?

Matthieu: Hemos llegado al final de estas charlas, si bien nuestros diálogos y nuestra amistad continuarán mientras vivamos, ¡deseémoslo de todo corazón! Estamos «en progreso», como a Alexandre le gusta decir; somos exploradores entusiastas de la libertad interior y de la buena voluntad hacia el mayor número de personas posible, mientras nuestras capacidades nos lo permitan. Creo que estamos de acuerdo en el hecho de que la conquista de la libertad interior solo puede tener consecuencias saludables, tanto en nosotros mismos como en los demás. Una cosecha provechosa. Al liberarnos de las añagazas de la ignorancia, de la confusión y de las construcciones mentales, que no aportan más que miseria y desazón, albergamos el sentimiento, a la manera del campesino que ama su labor, de obrar para la mejor cosecha posible. No es la cosecha de un monocultivo intelectual, sino que ha nacido de las simientes de la multiplicidad de las cualidades humanas que crecen gracias a la tierra fértil del potencial que llevamos en nuestro interior, al agua de la buena voluntad y al sol de la perseverancia. Todo ello aporta una hermosa recolección de sabiduría, de alegría, de libertad interior y de plenitud, que nos permite apreciar cada instante que pasa.

Alexandre: Como recordaba Chögyam Trungpa, buen número de nuestros sufrimientos, de los pensamientos que nos atormentan, proceden de nuestra incapacidad para el desprendimiento, de nuestro rechazo a ver el mundo tal como es, así como del paquete de neurosis que se reciclan continuamente. Seguimos necesitando nuestros puntos de referencia, seguimos aferrados a la esperanza de salir del caos, de pisar tierra firme. En último término, sin embargo, es en el seno de la cotidianeidad, con ayuda de los medios de que disponemos, cuando todo se tambalea a nuestro alrededor, donde hay que aprender a bailar, donde debemos asimilar la experiencia de que, en el fondo, la vida va ganando terreno.

Cada vez que cojo un avión, recibo una lección de zen por parte de

azafatas y personal de vuelo. En plena zona de turbulencias, cuando el habitáculo parece una batidora y los carritos se ponen a bailar la lambada, el personal de a bordo conserva una sonrisa que, por sí sola, da testimonio de la bondad de la vida y transmite una confianza profunda.

Para atreverse a dar el gran salto, para entregarse a la existencia y abrirse a la libertad, lejos de miedos, traumas y obstrucciones del alma, se necesita sin duda un empujón, una mano tendida, oídos prestos a escuchar, apoyo, amigos en el bien.

Sin vuestro sostén, queridos Christophe y Matthieu, sin vuestra fraternidad y vuestra confianza, sin las cuidadoras y los cuidadores que me apoyan día tras día, sin mi familia que me enseña a diario lo que es el amor incondicional, sin la multitud de las personas de buena voluntad, no apostaría gran cosa por mis esfuerzos por conseguir la salud plena y la paz. La solidaridad, he ahí lo que nos libera.

En el momento de concluir por ahora nuestra calurosa conversación, me gustaría dar las gracias de todo corazón a todas aquellas y a todos aquellos que me ayudan a continuar con este itinerario de liberación. De momento, vaya por delante, junto como mi gratitud infinita, este pequeño viático del maestro Trungpa: «Cuando uno desarrolla la verdadera compasión, ya no sabe si está siendo generoso consigo mismo o con los demás, por cuanto la compasión es generosidad para con el entorno, carece de dirección, de "para mí" o "para los demás". Rebosa alegría, una alegría espontánea, una alegría constante, abocada a la confianza, en la medida en que la alegría contiene riquezas fabulosas».

Christophe: ¡Intimida un poco, esto de concluir! Es un ejercicio que siempre me cuesta, como cualquier otra forma de despedida… Espero de todo corazón que nuestros intercambios amistosos, espontáneos y sinceros, lleguen a lo más hondo de nuestras lectoras y nuestros lectores como si fueran también amigas y amigos nuestros. Lo cual es así, en cierto modo, ya que compartimos con ellos muchos valores comunes. Ojalá les hayamos infundido el deseo de seguir progresando, de seguir avanzando por los caminos de la libertad interior y de la fraternidad. Espero haber sabido mostrarles que es un recorrido no solo enriquecedor, sino también accesible y apasionante.

Hace poco, hablaba con la más joven de mis hijas acerca de su futuro profesional. Recordaba con ella el consejo del director general de no sé qué gran empresa, citado a menudo como ejemplo en escuelas de estudios empresariales o de comercio. Por lo general, sus

palabras no son mi desayuno cotidiano, pues suelen estar demasiado orientadas al éxito y la obtención de resultados, pero en este caso, ¡no están nada mal! Venían a decir, en esencia: «¿El secreto del éxito? Trabajar duro, y ser amable con la gente». Creo que ese es también el secreto para una «buena» vida, una vida prudente, feliz y generosa: «Trabaja en ti y haz el bien en torno a ti». Matthieu, te devuelvo la palabra para nuestro último mensaje, ¡llévanos hasta la cima!

Matthieu: Para concluir, del mismo modo que al comenzar nuestra nueva serie de conversaciones habíamos generado una motivación altruista, ha llegado ahora el momento de repartir los frutos de nuestra cosecha entre todos aquellos con quienes compartimos esta existencia. Dediquémosles todo cuanto hayamos podido generar de bien y de bondad en el transcurso de nuestras charlas, todos los actos de buena voluntad que hayamos realizado en el pasado y todos cuantos podamos cumplir en el futuro. Que estos frutos contribuyan a aliviar los sufrimientos que soportan en el presente y a erradicar las causas de sus sufrimientos a largo plazo: la ignorancia, el odio y otras toxinas mentales. Deseamos que estos beneficios perduren, a la manera de simientes lanzadas al vuelo en el fértil terreno de la infinitud de los seres.

AGRADECIMIENTOS

Valoramos sobremanera la deuda de gratitud contraída con Catherine Meyer, por sus pacientes y expertas relecturas de las diferentes versiones del manuscrito. Nos ha ayudado enormemente a poner orden en nuestras ideas y ha mejorado de forma considerable la presentación del texto.

Gracias de todo corazón a Delphine, quien tan afectuosamente nos acogió por dos veces en las montañas suizas, donde pudimos dialogar en medio de la más alegre serenidad; y gracias también a Pauline, que nos recibió con tanta amabilidad en Saint Maurice, para uno de los episodios de nuestras conversaciones.

Nuestro agradecimiento por igual a Sandra y a Aurélie, por transcribir con todo cuidado las grabaciones de nuestro diálogo, y a Bertille, por su ayuda eficaz con la relectura.

Merecedora lo es también Carisse Busquet, quien releyó con atención nuestro manuscrito y nos hizo numerosas y pertinentes sugerencias.

Finalmente, no podríamos expresar lo suficiente nuestro reconocimiento hacia nuestras editoras y nuestro editor, Sophie de Sivry, Nicole Lattès y Guillaume Allary, quienes nos acompañaron con benevolencia a lo largo de todo el trabajo, al igual que habían hecho con nuestras obras precedentes, así como hacia los equipos de L'Iconoclaste y de Allary Éditions, cuyo trabajo ha hecho posible la publicación de este libro.

Alexandre expresa su especial agradecimiento a Corine Jollien, Romina Astolfi, Bernard Campan, Fréderic Rauss, Olivier Rogeaux, Jean-Bernard Daeppen, Firmin Manoury y Mathieu Blard, por su ayuda cotidiana.

arpa

Nudo España

Iglesias, Pablo
9788416601967
448 P&#65533;ginas

C&#65533;mpralo y empieza a leer

Una discusión política de gran envergadura. Dos generaciones, dos maneras distintas de entender España, frente a frente.

Pablo Iglesias y Enric Juliana son personalidades extraordinariamente lúcidas y creativas y sin duda dos de los mejores conocedores del contexto político y social español actual. Pertenecientes a tradiciones

intelectuales y políticas distintas, sus visiones se complementan en un diálogo que conforma una panorámica inédita sobre el pasado, el presente y el futuro de España.

Europa y la ola de cambios tecnológicos que se avecina, el sintomático giro italiano, la proyección latinoamericana, el futuro de la monarquía, la situación en Cataluña, el gobierno de las grandes ciudades, el PSOE y Podemos, la nueva competición en el seno de la derecha o el fortalecimiento del feminismo son algunos de los asuntos que estructuran este ambicioso retrato a dos manos de nuestro país.

Nudo España es una reflexión en profundidad sobre los desafíos y las oportunidades que tenemos por delante. En lugar de las tertulias apresuradas y bulliciosas a las que estamos tan acostumbrados, propone un modelo de debate inusual en España en el que no basta con enunciar ideas con vehemencia, sino que exige razonarlas y contrastarlas.

C❖mpralo y empieza a leer

Falos y falacias

Royo, Adriana
9788416601943
195 P&#65533;ginas

C&#65533;mpralo y empieza a leer

Existe un abismo entre cómo creemos que deberíamos vivir la sexualidad, cómo la mostramos a los demás y cómo la vivimos en realidad. Fingimos orgasmos,follamos por fardar, soñamos con los tríos que vemos en el porno, nos acomplejan nuestras pollas y nuestras tetas... Y sin embargo nunca hemoshecho tanto alarde de nuestra

libertad y de nuestro placer. ¡Somos tan modernos!En esta sociedad narcisista, regida por el imperativo de la apariencia, el engaño es la moneda de cambio de los vínculos afectivos y, por supuesto, sexuales.Aterrados por la intimidad, el compromiso, el rechazo y la soledad, vendemos de nosotros mismos una imagen vacía y vanidosa, y cuando nos juntamos conotro para saciar nuestra ansiedad, voilà: nos hemos convertido en dos imágenes follando. La gran vanidad contemporánea.Con un aire fresco y desacomplejado, Adriana Royo, sexóloga y terapeuta, destapa todas las falsedades que construimos alrededor del sexo y de lasrelaciones afectivas. Confía que más allá del narcisismo, las máscaras y la superficialidad, un sexo sincero, íntimo y bien explorado puede ayudarnos areconciliarnos con nosotros mismos y con los demás.

C&#xfffd;mpralo y empieza a leer

Camelia y la filosofía

Rivera, Juan Antonio
9788416601646
362 P&#65533;ginas

C&#65533;mpralo y empieza a leer

Un relato fascinante sobre la iniciación de una joven al conocimiento de la Filosofía, escrito por Juan Antonio Rivera, autor de *Lo que Sócrates diría a Woody Allen* (Premio Espasa de Ensayo 2003).

Camelia es una adolescente que, como tantas otras, está preocupada

por su aspecto físico, pero más aún si cabe por el desarrollo de su inteligencia. Por suerte para ella, en las clases de Filosofía encuentra el alimento con el que aplacar su apetito de saber.

Entabla una singular correspondencia con su profesora de Filosofía en la que van apareciendo las cuestiones que a ella le interesan, o asombran, o incluso algunas de las que nada sabía hasta entonces: la felicidad y el papel que en ella juega el azar, la falta de voluntad y las cosas que no se pueden conseguir por más voluntad que se ponga, el gusto moral y el cuidado de sí misma, la inteligencia evolutiva y la importancia de la racionalidad en la vida individual y en la colectiva, las fuentes de la motivación, el libre albedrío y otros rompecabezas metafísicos.

De todas estas cosas habla Cam en las cartas que dirige a su profesora, pero también, cada vez más, de algunos de sus problemas personales y de un pasado enrevesado del que no logra desprenderse y que la persigue hasta las aulas.

De esta manera se va abriendo paso la trama, un híbrido entre ensayo y ficción novelesca, en que el primero nunca pierde su protagonismo sin por ello negar su sitio y su parte a la segunda.

CCmpralo y empieza a leer

Elogio de la duda

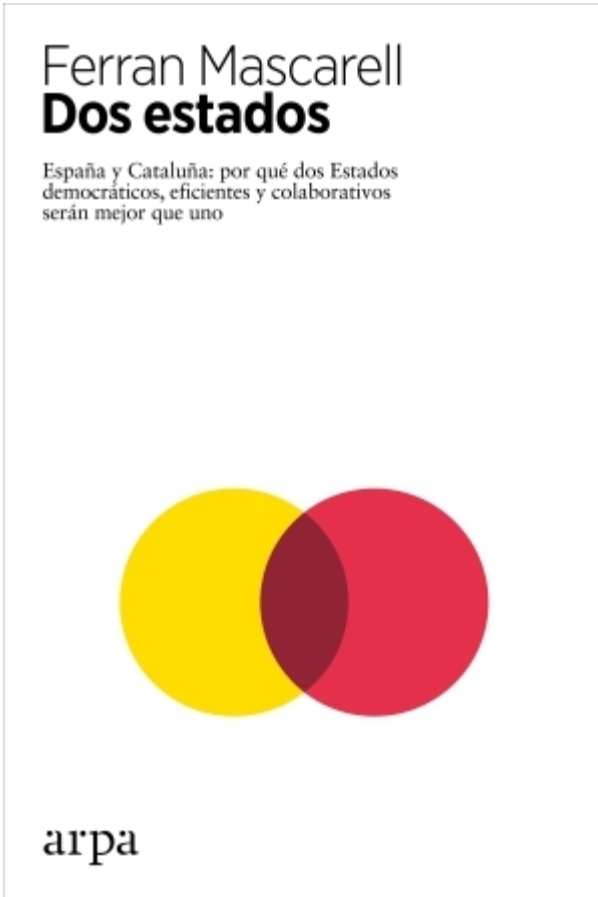
Camps, Victoria
9788416601202
180 P&#65533;ginas

C&#65533;mpralo y empieza a leer

Fue Bertrand Russell quien dijo que la filosofía es siempre un ejercicio de escepticismo. Aprender a dudar implica distanciarse de lo dado y poner en cuestión los tópicos y los prejuicios, cuestionar lo incuestionable. No para rechazarlo sin más, sino para examinarlo, analizarlo, razonarlo y, por fin, decidir. Elogio de la duda recorre las

vicisitudes de la duda a lo largo y ancho de la historia del pensamiento —desde sus páginas nos hablarán Platón, Aristóteles, Descartes, Spinoza, Hume, Montaigne, Nietzsche, Wittgenstein, Russell, Rawls y un largo etcétera de hombres que decidieron dudar— y lo hace de manera asequible a un público amplio, sin renuncia alguna al rigor y la profundidad de quien ha ejercido la docencia universitaria durante 30 años. "Anteponer la duda a la reacción visceral. Es lo que trato de defender en este libro: la actitud dubitativa, no como parálisis de la acción, sino como ejercicio de reflexión, de ponderar pros y contras…" "Lo que mantiene viva y despierta a la filosofía es precisamente la capacidad de dudar, de no dar por definitiva ninguna respuesta." "Dudar, en la línea de Montaigne, es dar un paso atrás, distanciarse de uno mismo, no ceder a la espontaneidad del primer impulso. Es una actitud reflexiva y prudente (…) la regla del intelecto que busca las respuesta más justa en cada caso." "La filosofía, el conocimiento, procede de personas que se equivocan. La sabiduría consiste en dudar de lo que uno cree saber."

C�mpralo y empieza a leer



Dos Estados

Mascarell, Ferran
9788416601929
240 P&#65533;ginas

C&#65533;mpralo y empieza a leer

¿Por qué tantos catalanes creen que España y Cataluña saldrían ganando si cada una tuviera su propio Estado? ¿Puede un Estado catalán ser " moderno, republicano y más equitativo y eficaz " que el Estado español? ¿Puede contribuir la propuesta catalana a renovar, modernizar y democratizar el relato político español?

Un Estado es una herramienta, un conjunto de instituciones destinadas a legislar, gobernar y atender a los intereses y anhelos de sus ciudadanos. Como instrumento debe ser representativo, eficiente y democrático, y por lo tanto adaptativo e inequívocamente servidor de las opciones de bienestar y de identidad de los ciudadanos. El problema de España, hasta los unionistas lo admiten, ha sido y es su Estado, que, especialmente desde 2010, muchos catalanes ya no sienten como propio.

En este argumento se apoya el historiador y político Ferran Mascarell para presentar su propuesta: construir un pacto cívico entre iguales y desde la libertad de cada uno y generar un nuevo e ingente caudal de energía social positiva. Nada, excepto la cerrazón política de las élites estatales, nos impide desplegar un ejemplo de buena vecindad, prosperidad y justicia social a españoles y catalanes. Rompamos con esa concepción de la política y establezcamos la alianza de fraternidad, cooperación y solidaridad que los ciudadanos desean en beneficio de todos.

Desdramaticemos. La propuesta catalana permitirá a España refundarse, renovar, modernizar y democratizar su propio relato político de futuro. España necesita su mutación particular. Si una mayoría de catalanes intenta imaginar e impulsar un Estado propio, moderno y republicano, los españoles deben asimismo proyectar cómo quieren que sea su Estado en los años por venir.

El proyecto de un Estado catalán no solo es bueno para Cataluña, defiende Mascarell, lo es también para España: dos Estados democráticos y eficientes son incomparablemente mejor que el Estado único y heroico, ineficiente y de baja calidad democrática que tenemos hoy.

C[?]mpralo y empieza a leer